

# د نابغه اشخاصو فرمول

ليکوال: برايان ټريسي

ژباړن: عبدالباسط خدام


ځراغ کتابتون
دا کتاب تاسوته زما
لخوا دالی.
Whatsapp:0788099454
Facebook:Fazal M SeraGh




## کتاب پېژندنه

د کتاب نوم: د نابغه اشخاصو فرمول

لیکوال: برایان ټریسي

ژباړن: عبدالباسط خدام

پښتی ډیزاین: زیار گرافیکس

چاپ وار: لومړی

چاپ شمیر: ۱۰۰۰ ټوکه

چاپ کال: ۱۴۰۰لمریز

خپرندوی: زیار خپرندویه ټولنه-ننگرهار



ترلاسه کولو ځای:

زیار کتابپلورنځی اسحاقزی مارکېټ لاندې پوړ، جلال اباد

د اړیکو شمېرې: ۰۷۹۲۶۴۰۸۵۹ ـ ۰۷۸۱۱۱۰۸۴۹



ټول حقوق له خپرندویه ټولنې سره خوندي دي

# لیکلړ

| موضوع | پاڼه |
|---|---|

سریزه!

ډېر کله په دې فکر کې وم، چې یو انسان څنګه بریا ترلاسه کوي، خو بل انسان یې نشي ترلاسه کولای؛ په داسې حال کې چې دواړه انسانان دي!

څنګه یو انسان شتمني ترلاسه کوي او بل انسان د فقر او غربت نه سر ټکوي!؟

د همدې پوښتنو د ځواب په لټه کې وم، چې دا کتاب مې وموند او په همدې کتاب کې مې د خپلو پوښتنو ځواب هم وموند. په دې کتاب کې به تاسې ولولئ چې د نن ورځې بریا لکه د نورو علومو په څېر یو علم دی او لکه د نورو علومو په څېر زده کېږي. نن ورځ پوهان په دې کوښښ کې دي، چې د بریا ترلاسه کولو اصول، قواعد، تکتیکونه او روشونه نورو خلکو ته د کتابونو، سمینارونو او تلویزوني برنامو په شکل ورسوي، چې د نابغه اشخاصو فرمول کتاب یې ښه مثال دی.

د دې کتاب په لومړۍ برخه کې به د بریا ترلاسه کولو اصول، قواعد، تکتیکونه او روشونه مطالعه کړئ. په دوهیمه برخه کې به دا مطالعه کړئ، چې موږ ولې ماته خورو؟ او د کتاب په درېیمه برخه کې به د بریا ترلاسه کولو لپاره لس هغه فرمولونه مطالعه کړئ، چې د نړۍ نابغه او بریالیو اشخاصو ترې پیروي کړې ده.

د همدې کتاب په لوستلو سره زه الحمدالله په دې بریالی شوم، چې دا کتاب پښتو ته وژباړم، تاسې هم دا کتاب ولولئ او د دې کتاب د اصولو څخه پیروي وکړئ؛ تر څو بریا ترلاسه کړئ.

ګرانه لوستونکیه!

دا مې لومړی ځل دی چې داسې یو کتاب ژباړم، دا چې انسان عاجز دی، نو ممکن کوم ځای کې ګرامري او املایي تیروتنې شوې وي؛ هیله ده، ښښنه راته وکړئ او له تاسو مې دا غوښتنه ده، که کومه تیروتنه مو ومونده، نو تر ما یې را ورسوئ تر څو اصلاح یې کړو.

په پای کې د زیار خپرندوی ټولنې څخه مننه کوم، چې پر ما یې باور وکړ او د دې ښکلي کتاب د ژباړې مسؤلیت یې ماته وسپاره. ډېرې خبرې کول نه غواړم، نو

تاسې د دې ښکلي کتاب ملګرتیا ته رابولم، تاسې یې یوازې مه پرېږدئ باوري اوسئ چې تاسې یوازې نه پرېږدي.

درنښت

عبدالباسط خدام

## د بریا ارواپوهنه

د بشري تاریخ د پخوانیو دورو په نسبت نن ورځ انسانان په ډېرې چټکۍ سره بریا ترلاسه کولای شي. یوازې د امریکا په هېواد کې هر لسو دقیقو کې یو کس د میلیونرانو له ډلې سره یو ځای کیږي او د قدرتمندۍ په مکان کې ژوند اختیاروي، دغو میلیونرانو تقریباً اتیا سلنه پخپله ځان میلیونرۍ ته رسولی دی. په پیل کې دوی د یوې سمې طرحې، بریالي کیدلو لپاره شوق او له زیار ویستلو پرته هیڅ هم نه درلودل، د دوی له ډلې ډېر شمېر د پوهنتون له زده کړو محروم شوي و؛ او ځیني نور یې تر ټولو تنبل شاگردان و. ځېنو یې د ماشومتوب دوره په ورکتون او ځېنو نورو یې په مهاجرت کې تېره کړې، ځیني یې داسې مهاجرین دي، چې په انگلیسي ژبه هم نه پوهیږي؛ دوی هغه کسان دي، چې حد اقل یو ځل یې ماتـه خوړلې او د فقر او غربت خوند یې لیدلی دی. په کره ډول د همدې میلونرانو د ژوند حالت په دې کتاب کې تحلیل او تجزیې لاندې نیول شوي دي، ځیني یې د المپیک لوبغاړي و او ځېنو نور یې بیا په علومو، هنرونو او سوداگریزو برخو کې په مسلسل ډول پرمختگونه ترلاسه کړي دي.

هغه څیړنې چې د بریا په اصولو او تکتیکونو باندې شوې دي، دا څرگندوي چې د بشر پخوانیو دورو په نسبت نن ورځ په اسانۍ سره کولای شو چې د لویو بریـاوو اصول او قواعد پیدا او د هغو څخه پیروي وکړو. په بل عبارت د لومړي ځل لپاره، بریا ته د لاسرسي داسې وړاندوینه شوې ده؛ لکه د لمر ختل د ختیځ څخه او لویدل په لویدیځ کې.

نن ورځ بریا هم علومو کې حسابیږي او د نـورو علومو په څېر په مختلفو برخو باندې ویشل کیږي.

تقریباً شل کاله د بریالیو اشخاصو، شرکتونو او سازمانونو په اړه په څیړنه بوخت وم، د بریا هغه قواعد او اصول چې دغو بریالیو اشخاصو ترې پیروي کوله، ما ترې هم پیروي وکړه. پخپل ژوند او کاري ساحه کې مې عملي کړل او په پای کې د بې

ساري نتايجو څخه برخمن شوی یم. په حقیقت کې د دې کتاب د لیکلو څخه زما هدف هم همدا دی، چې هغه ستراتیژي، اصول او تکتیکونه؛ چې بریالیو اشخاصو پخپل ژوند کې تجربه کړي، تاسې ته انتقال کړم.

**دوه لازم شرطونه:**

مخکې له دې چې د بریالیو خلکو سره یو ځای شو، نو د دوو شرطونو منل او رعایت کول لازمي دي.

**لومړی:** دا چې باید تصمیم ونیسئ، تر څو بریالي شئ. د افسوس خبره دا ده، چې یو شمېر خلک هیڅ تصمیم نیوونکي ندي، چې د غني خلکو په ډله کې راشي. نتیجه یې هم همدا وي، چې په فقر او غربت کې ژوند تیروي او په کور کې ناستې ته اړ کیږي.

**دویم:** دا چې ټول هغه اصول، مشورې او لارښوونې عملي کړئ، چې د هغې په اساس اهل فن او اهل مسلک خلک خپل هنر او مهارت په اسانۍ سره ښکاره کوي.

په حقیقت کې د دې اشخاصو د اصولو او لارښونو د پیروۍ سره تاسې هم کولای شئ، چې بریا ته نږدې شئ.

دا یو طبیعي خبره ده چې د پخلي د زده کولو لپاره باید خپل ذهني ذکاوت او فکري قوې څخه د یو وسیلې په توګه استفاده ونکړی ، بلکې باید د پخلي د لارښوونو کتاب واخلئ یا هم د پخلي زده کولو لپاره ځانګړې کورس ته ولاړ شئ او د استاد څخه د پخلي فن او هنر زده کړئ.

او یا هم که تاسې غواړئ انجینر شئ، نو دې ځانګه کې باید نوم لیکنه وکړئ او تحصیلي دوره یې پای ته ورسوئ؛ نو په همدې ډول که غواړئ بریالي شئ، نو لومړی تاسې مجبور یې چې د دې علم په اصولو او ځانګړتیاو ځان پوه کړئ؛ تر څو دې برخه کې تجربه ترلاسه کړئ.

حیران دې ته یم، چې ښنو خلکو په خپل ژوند کې د نامطلوبو او خرابه اړیکو له امله سخت زیان لیدلی وي، خو بیا هم د دې مسئلې اصلي ریښه نه مالوموي او

نه هم په دې اړه مطالعه کوي!؟ یا هغه اشخاص چې غواړي د خپل ریښتني استعداد څخه په خپل ژوند کې پوره ګټه پورته کړي؛ ولې د خپلو پټو استعدادونو په اړه مطالعه نه کوي!، ولې دغه کسان هغه سمینارونو کې ګډون نه کوي چې د پټو استعدادنو د رابرسیره کولو په اړه وړاندې کیږي!؟

ما تر دیرش کلنۍ پورې سرمایه نه درلوده او تر ستونې پورې په قرضونو کې ډوب وم. کله کله به چې د یوې کوټې کرایې د ادا کولو څخه پاتې راغلم، نو داسې فکر مې کاوه چې بخت او طالع مې بیخي رانه مخ ګرځولی ټول فکر مې همدې ته و، چې یوه مړۍ ډوډۍ وخورم خو ډوډۍ ته په تمه تش نس به موړ کړم. دیارلس کلنۍ کې مې مکتب پریښی و، تحصیلي او تعلیمي دوره مې نه دی تېر کړې او کسب مې هم نه دی زده کړی؛ خو یوازې دا کار مې کړی، چې که بریا په اړه به مې هر کتاب پیداکړ، په ډیرې مینې به مې ولوست. همدې ته نښتی وم، چې بریالي اشخاص پیدا کړم او یو څه ترې زده کړم او هغوی ځانته ایډیال وټاکم. کله به چې د یو هوښیار او ځیرک انسان سره مخ شوم، نو د هغې څخه به مې د توانمندۍ او څواکمنتیا په اړه مالومات راټولول. هر چیرته به چې د ډار او ویرې سره مخ شوم او پوهیدم چې دغه ویره زما د پرمختګ پر وړاندې خنډ ده، نو داسې یو بریالی شخص به مې پیداکوه، چې له همدې ته ورته ډار او ویرې سره مخ شوی وي او مبارزه یې ورسره کړې وي؛ نو ما هم له هغه څخه دا زده کړل، چې څنګه له دې ډار او ویرې سره مبارزه وکړم.

یو ناڅاپه داسې وشول چې د غفلت له خوبه راپاڅیدم، کوښښ مې وکړ او سترګې مې خلاصې کړې. د مطالعې پواسطه مې وکړای شول، چې هوښیار، لوی او غني استادان له سترګو تېر کړم او هغه اصول چې دوی ترې پیروي کوي، ماهم ترې پیروي وکړه، نو د هغوی د لارښوونو څخه برخمن شوم.

یو ټکي ته مې پام شو! هغه بریالي کسان چې شخصاً ما پیژندل او یا د کتاب له لارې مې ورسره اړیکه درلود؛ دوی خپله خپل ځانته لارښوونه کوله. په بل عبارت

دوی په خپل ژوند کې د موخو ترلاسه کولو لپاره کره، سمه او روښانه پریکړې کولې او خپل ټول فکر او ځواک یې په همدې لار کې بوخت و.

په دې پوه شوم چې ځیني خلک په پینځلس کلنۍ کې او ځیني هم پنځوس کلنۍ عمر کې پخپل ژوند کې نوی باب او روښنایي راولي؛ خو ځیني نور خلک بیا بیخي دې تغییر سره ندي مخ شوي. هغه شخص چې مطالعه نه کوي، زده کړه نه کوي او هیڅ یو کار ته لاس نه ور وړي، هغه به هیڅ یو تغییر سره مخامخ نشي- او د ژوند په لوبه کې به بایلونکی وي.

لومړی د بریا په اړه هغه مطالب چې په کتابونو، سیمینارونو او زده کړیزو کورسونو کې مې لوستې و، بیا ځلې ولوستل، اساسي او مهم ټکي مې ترې راټول او منظم کړل او بیا مې پریکړه وکړه، چې د خپلو خوبونو ربنتیا کولو لپاره باید د امکان تر حده کار وکړم او د هیڅ ډول کوښښ او زیار څخه لاس وانخلم؛ چې بلاخره بریالی شوم، پیسې او شتمني لکه د سېل په څېر زما خواته راغلې. یعنې په کال ۱۹۷۵م کال کې د خپل لومړي کوښښ په اساس پینځلس زره ډالره جیب کې کیښودل؛ او ۵ کاله وروسته په ۱۹۸۰م کال کې مې کلني عواید ۱۵٪ زیات شول. یعنې یوسلو پینځلس زره ډالرو ته پورته شول. پینځه کاله مې نور هم د هغو قواعدو، اصولو او اساسي نقطو څخه چې د بریا په اړه مې راټول کړي و، پیروي وکړه. دې سره زما کلني عواید ۱۵۰۰ زره ډالرو ته ورسیدل. زه په حقیقت کې بریالی شوم، چې د لس کلونو په تیریدو سره خپل خرڅلاو لس برابره کړم، اوس مې پریکړه کړې، چې د همدې اصولو او قواعدو څخه د پیروۍ په اساس راتلونکو پینځو کالو کې لس برابره نور هم زیاتوالی ورکړم. د لس کاله مطالعې څخه مې دا زده کړل، چې هر څوک د یوې طرحې په جوړولو او یو ساده سیستم په پیروۍ سره کولای شي، خپلو موخو ته تحقق او د شتمنۍ پر فرش قدم کیږدي.

کوم کتاب چې ستاسې په لاس کې دی، دا د هغو قواعدو او اصولو ټولګه ده، چې د همدې اصولو او قواعدو پر مټ زه شتمنۍ ته ورسیدم. زه په دې عقیده یم، چې د دې قواعدو او اصولو په پیروۍ سره هرې موخې ته رسیدل امکان لري.

## د تجربې رول

آیا تاسې پوهیږئ هغه کارونه چې نوي ایجادیږي او یا د لومړي ځل لپاره ترسره کیږي، له پینځو کالو وروسته څو سلنه د ماتې سره مخامخ کیږي!؟

اهل مسلک خلک په دې عقیده دي، چې ټول کارونه په دوو برخو ویشل کیږي:

**لومړی:** هغه کارونه دي، چې د هغو کسانو لخوا ترسره کیږي کوم چې حد اقل پینځه کاله تجربه لري او ٩٥٪ سلنه د دې چانس شته چې دغه خلک بریالي شي.

**دویم:** هغه کارونه دي، چې په بشپړ ډول د بې تجربې کسانو لخوا پر مخ وړل کیږي او یا هم د بې تجربې کسانو لخوا نوي ایجادیږي، نو ٩٩٪ سلنه د دې امکان شته چې پایله یې ماته، بدبختي او هلاکت وي.

پورته ارقام په بشپړ ډول منطقي او د استناد وړ دي، ځکه بغیر له تجربې څخه څنګه ممکن دي؛ چې یو کار د بریا پر لور سوق کړو او یا یې بریا ته ورسوو!

کله کله خلک زما خواته راځي او وایي چې غواړم قرض واخلم او یو نوی کار او کسب پیل کړم؛ نو زما لومړی پوښتنه دا ده چې آیا دا کار دې مخکې په بریالیتوب سره سرته رسولی دی؟ د دوی ځواب منفي وي. نو زه هم ورته وایم چې د نړۍ هېڅ یو بانک دې ته حاضر نه دی چې تاسې ته قرض درکړي؛ ځکه یو څوک چې د قرض پیسو څخه د استفادې په چل نه پوهیږي، نو هغه به قرض بیرته څنګه ورکړي!؟

تجربه د هر کار د پیل لپاره حیاتي عامل شمېرل کیږي، نو په دې اساس هغه خلک چې په محدود ډول یو کار کې تجربه لري، کولای شي همدې کار کې بریا ترلاسه کړي. آیا پوهیدلی یې چې د یو زنځیري شرکت، رستورانت او پلورنځي ترلاسه کولو سره ستاسې بریا حتمی ده!

مثلاً مک ډونالډ رستورانت د ١٥٠٠ نماینده ګیو په درلودلو سره ٢٥ کاله له ماتې سره مخامخ شوی نه دی او لامل یې دا دی، چې زنځیري رستورانتونه او پلورنځي د یو تجربه شوي سیستم په چوکاټ کې فعالیت ترسره کوي، نو له همدې امله

ورته زنځیري شرکتونه او رستورانتونه ویل کیږي. په همدې اساس د یو تجارتي شرکت د نماینده ګۍ ترلاسه کولو څخه وروسته باید د مرکزي شرکت اصولو او قواعدو څخه پیروي وشي. ځکه د بریا لپاره تضمیني هم دی او بله مهم خبره پکې دا ده، چې دغه اصول او قواعد تجربه شوي دي.

یو ځل د مک ډونالډ شرکت د اجرائیه مدیرانو څخه یو مدیر خپل نظر داسې څرګند کړ: هغه بزګران چې د تجارتي فعالیت لپاره ښار ته کډه کوي، هم کولای شي چې د مک ډونالډ نماینده ګي په ښه ډول اداره کړي؛ ځکه هغه باید مرکزي دفتر لخوا د ورکړل شویو اصولو او قواعدو څخه پیروي وکړي. همدارنګه د کارکوونکو لباس، رفتار، سینګار او دې ته ورته ټول مسایل د یو ډول سټنډرډ په اساس ټاکل شوي دي. همدارنګه د برګر د اماده کیدو وخت هم په سټنډرډ ډول ټاکل کیږي، هیڅ یو کارکوونکی نشي کولای چې په خپله خوښه اصولو او قواعدو ته تغییر ورکړي او دا هم نشي کولای، چې د ځینو اصولو د عملي کولو څخه تېر شي او سترګې پرې پټې کړي؛ بلکې ټول اصول او قواعد مخ ته درته ږدي او له کومې خبرې پرته يې باید تقلید او عملي کړي.

د دې برعکس هغه کسان چې له پوهنتون فارغ شوي، یا هم ډېره تجربه لري؛ کولای شي د نماینده ګۍ د ترلاسه کولو وروسته د دې شرکت اصول او قواعد پخپله خوښه وضع کړي؛ چې په نتیجه کې د لویو او کوچنیو ستونزو د وړپېښیدو په صورت کې د بریا چانس په چټکتیا سره کمیږي.

لکه څرنګه چې مخکې مې هم اشاره وکړه، هغه اصول او قواعد چې په دې کتاب کې مې تاسې ته وړاندې کړي دي، ټول تجربه شوې اصول او قواعد دي او د شل کلنې څېړنې او زیار په اساس د بریالیو اشخاصو نه راټول شوي.

په هر حال؛ په کسب او کار کې د بریا راز او کیلي د اصولو څخه پیروی ده، هغه اصول چې تجربه شوي او د اهل مسلک خلکو تکتیکونه دي، نو هېڅکله کوښښ مه کوئ، چې نوي اصول جوړ کړئ؛ ځکه عمر لنډ دی او تاسې ته د دې کار اجازه نه درکوي. اوس هم د بریالی کیدو اسبابو ته اشاره کوو او هر یو باندې بحث کوو.

## د بریا ترلاسه کولو دولس ګوني اصول

۱. بریا ذهني ځواکمنتیا ده.

۲. د بریا ارواپوهنه د ذهن د سلامیتا په معنا ده، نو په دې اساس هر وخت خپل ذهن د خوشحالی، ارامی، باورمندی او مثبت فکر د احساساتو څخه ډک کړئ؛ هیڅ څه هم ستاسې د بریا مخه نشي نیولی، دې ټکي ته باید ډیر پام وشي، چې د بریا لپاره ځان پېژندنه ډېره مهمه او اړینه ده..

۳. بریا او ښه فعالیت کول د عزت النفس(عزت النفس یعنې ځان سره مینه، ځان ارزښتمند ګڼل، ځان محترم ګڼل او پر ځان ویاړ کول) پر محور ولاړ دي، یعني څومره چې ځان سره مینه وکړئ، په هماغه اندازه کارونه په ښه کیفیت سره د اجراء مرحلې ته سپاري او برعکس ځان سره مینه نه کول یعنې د نفس حقارت چې د بې پروایۍ او کار څخه د تیښتې سبب کیږي. دې کار سره تاسې خپله د ژوند په غوره فرصتونو باندې د بطلان کرښه کش کوئ او مجبوریږئ چې د" دومره ډوډۍ وخوره، چې مړ نه شې" حالت باندې قناعت وکړئ.

۴. د عزت النفس د ځواکمن کیدو لپاره د هغو کارونو لېست ترتیب کړئ، چې تاسې فکر کوئ پکې بریالي یاست. همدې بریاوو سره نورې نوې بریاوې هم ترلاسه کړئ او دې لېست کې یې اضافه کړئ. په همدې ترتیب د بریا د تجربه شوي اصولو په اساس ارزښتناک پرمختګونه کوئ، چې لېست کې اضافه والی راځي او دې لېست باندې مرور کول او لوستلو سره یې تاسې د خپل عزت النفس او اعتماد پر نفس د توانایو تصدیق کوئ. دا کار به ستاسې د خوشحالی، خوند، پرځان باور او پر ځان ویاړ احساساتو سبب شي او ستاسې روحیه به د بیا کوښښ کولو لپاره ځواکمن کړي.

۵. څومره چې تاسې په خپل ځواک باندې عقیده او باور لرئ، نو ستاسې عزت النفس هم د همدې ځایه سرچینه اخلي. که چیرې هغه منفي عقیده بدله کړئ کوم چې د خپل ځان په اړه یې لرئ، نو خپل ژوند به هم بدل کړئ. دا

چې نن څه وایو دا د سبا ورځې راز او اصلي موضوع تماکي، د دې حقیقت د ماهیت په اړه هنري فورد داسې وایي:

که چیرې تاسې په دې باور یاست چې د یو کار د ترلاسه کولو ځواک لرئ او یا هم د یو کار د ترسره کولو څخه عاجز یاست، نو په دواړو حالاتو کې حق له تاسې سره دی.

په هر حال؛ کومه عقیده او باور چې د خپل ځواک په نسبت لرئ، دا په شدید ډول ستاسې د ژوند په حالاتو او شرایطو اغېز کوي، تاسې په غیر ارادي ډول ټول هغه اطلاعات او فرصتونه نالیدلي نیسئ، چې ستاسې باورنو سره هماهنګ ندي. ستاسې عقیده او باورونه د دې سبب کیږي، چې تاسې نړۍ، حالات، شرایط، خلک او په ځانګړي ډول خپل ځان په خاص او متفاوت ډول وګورئ.

د روحي ځواک د ځواکمنتیا لپاره باید لومړی د خپل ځواک په اړه خپل فکر ته تغییر ورکړئ او په دې باوري شئ؛ چې هر لوی کار مو له وسې پوره دی.

ډیر ځوانان دا غلط فکر په سر کې لري، چې د ښوونځي او تحصیلي دورې نمرې او امتیازات په راتلونکې کې د حرفوي موقعیت او ټولنیز ژوند ښکارندوي کوي، یا په ساده عبارت داسې وایو چې، ډیری ځوانان د ښوونې او تحصیل د لومړۍ تر وروستۍ ورځې په دې ناسم فکر باوري دي، چې د ښوونکي نمرې د دوی راتلونکی برخلیک ټاکي؛ مګر څیړنو دا ثابته کړې، چې بریا د تعلیمي او تحصیلي دورې نمرو پورې هېڅ تړاو نه لري.

له دوی پرته ځیني نور خلک داسې فکر کوي، چې د ښه ذهن او ښه استعداد نه درلودل هم په ژوند کې د تغییر مانع ګرځي، مګر د څیړنو په نظر کې نیولو سره ویلی شم چې اکثراً هغه خلک چې میلونران شوي دي؛ د عادي او متوسط ذهن او استعداد څخه برخمن دي. همدارنګه دوی بغیر له دې چې وشرمیږي، د با استعداده خلکو څخه پوښتنه کوي او ورڅخه زده کړه کوي، خپلې تشې ډکوي او بریا ته په هر حالت رسیدل تضمینوي.

ځینې خلک بیا په دې فکر کې دي، چې په لوړه کچه تحصیلات د شتمن کیدو سبب کیږي؛ په داسې حال کې چې ډیر داسې خلک نړۍ کې شته، چې میلونران دي، خو په لوړه کچه تحصیلات یې په سترګو هم نه دي لیدلي. باید یادونه وکړم چې د امریکا ٪۵۰ باسواده خلک د هغو خلکو په خدمت کې دي، چې متوسطې زده کړې یې هم پای ته نه دي رسولي.

٦. تاسې صلاحیت لرئ، چې ځان سره مینه وکړئ، ځانته ارزښت ورکړئ، پر ځان باور ولرئ او همدا باور ستاسې په عزت النفس اغیز کوي. لکه څرنګه چې مخکې هم اشاره وشوه، هر ارزښتناک او ښه کار ترسره کول ستاسې د عزت النفس د ښه والي سبب کیږي او برعکس د دې هر ناوړه او شوم کار ترسره کول ستاسې عزت النفس کمزوری کوي او تاسې ته زیان رسوي؛ نو د خپل استعداد، ځواک او عزت النفس د زیاتوالي په خاطر هغه کارونه ترسره کړئ، چې ارزښتناک وي، مثبته نتیجه او بریالیتوب ولري. مثبته نتیجه او بریا تاسې ته د پرمخ تللو نور ځواک هم درکوي.

په کلي ډول داسې وایو چې، د عزت النفس نشتون یا کموالی د ډیرو ستونزو د رامنځته کیدو سبب کیږي. لکه ویره، سترس، رواني ناروغی، منفي فکرونه، د ماتې او ناکامی احساس او د "دومره ډوډۍ وخوره، چې مړ نه شې" حالاتو زیږونکی دی.

همدارنګه فقر او غربت، د نفس ملامتول، هغه لنډ مهاله او اوږد مهاله خوند چې د پرمختګ مانع ګرځي، د نږدې او لومړۍ درجه خپلوانو څخه لریوالی د عزت النفس د کموالي یا فقدان اصلي اسباب یا لاملونه ګڼل شوي دي.

څومره چې تاسې ځان سره د زړه نه مینه وکړئ، ځان ارزښتناک او محترم وشمیرئ؛ په هماغه اندازه تاسې کولای شئ د ناکامی په احساس برلاسي شئ، څکه چې ځان ته احترام کولو احساس خپله د دې مانع ګرځي، چې ماته ځان پورې وتړي او خپل شخصیت د هلاکت خواته بوځي.

۷. که چیرې تاسې غواړئ خپل ذهن تغذیه او ثابت جریان کې وساتئ، نو د ځان په اړه هغه منفي باورنه او نظریات چې لرئ؛ هغې باورنو او نظریاتو ته تغییر ورکړئ او ذهن د هغو مثبتو بارونو او نظریاتو څخه تغذیه کړئ، چې ستاسې غوښتنو سره برابر وي.

ارل نایټیګل وایي: په تاسې هغه څه کیږي، د کوم څه په اړه چې ډیر فکر کوئ. په بل عبارت د کامیابو او ناکامو اشخاصو ترمنځ توپیر دا دی، چې کامیاب خلک فرصتونو ته پام کوي او هر وخت د پرمختګ، ښه والي، شتمنی او د خپلو موخو د ترلاسه کولو په اړه فکر کوي او ناکام خلک د نړۍ د تنګوالي، بې خوندیتوب او زړه تنګوالي څخه رنځ وړي، کړیږي او همېشه په یو ډول نه یو ډول د غربت، فقر، ضرر، کمښت او محدویتونو په اړه فکر کوي.

دا په یاد ولرئ چې د تل لپاره خپل ذهن هغو افکارو، کلیماتو او انځورنو باندې تغذیه کړئ؛ چې ستاسې د شخصیت سره برابر، ستاسې د خوښې وړ او ستاسې د شخصیت منعکس کوونکي وي.

۸. د مثبتو تأکیدي او تشویقي عبارتونو څخه استفاده وکړئ. په پوره مینې او عقیدې دا عبارت تکرار، په ښکلي اواز او ښکلي کلام باندې خپل احساسات او عواطف مثبت لوري ته یوسئ.

د عزت النفس د زیاتوالي، د خپلو اهدافو د اظهارولو او د خپل مثبت فکر لپاره په ښکلې لهجې سره ووایئ: زه ځان سره مینه لرم.

زه ځان سره مینه لرم، ویلو سره هغه حقیقتونه چې تاسې یې د خپل ذهن په لاشعور برخه کې ځای پر ځای کوئ؛ ټول به د څپو په شکل نشر-یږي او ناروغي، تور او ډارونکي افکار به ستاسې له ذهن څخه د باندې وځي.

په هره اندازه چې کولای شئ، تاکیدي عبارت تکرار کړئ. تر هغه وخت یې تکرار کړئ، چې د ځان په اړه یو مثبت احساس پیدا کړئ. خپل توان او

ځانګړتیاوې تائید کړئ، دې سره به ستاسې خلاقیت او مهارتونو زیاتوالی جریان پیدا کړي.
آیا تاسې د هغو کسانو له ډلې یاست چې کله یو کار شروع کول غواړئ نو ستاسې تر غوږه یو اواز راځي چې د دې کار تر سره کول ناممکن دي؛ اوس نو ناوخته شوی دی یا دا یو عملي کار نه دی!؟
که ځواب مثبت وي، نو همدا اوس تصمیم ونیسئ او د مثبت تأکیدي عبارت په تکرار سره پخپل باطن کې خپل ضمیر دېته اماده کړئ چې د زړه له کوره ځخه دغه نابللي میلمانه(منفي فکرونه) وشړئ.
هر څومره چې دا عبارتونه تکرار کړئ، په هماغه اندازې چټکتیا سره به خپل ذهني قدرتونه ترلاسه کړئ، نامطلوب او منفي احساسات به ستاسې د روح او بدن څخه لرې شي. د دې لپاره چې ښه او خوشحاله ورځ پیل کړئ، نو هره ورځ سهار دا عبارت تکرار کړئ:
زه په دې یقین او باور لرم چې نن ورځ بـه د غـوره او بریـالیو پېښـو سره مخ کېږم.
۹. تاسې کوم کار او کوم څه چې په ذهن کې انځوروئ، نو ستاسې ذهـن هـم کوښښ کوي چې د دې انځور شوي کار لپاره د حقیقي بڼې ورکولو لاره پیـدا کړي. که دغه کار پخوا شوی وی یا هم نه وي شوی.
د خپلو خیالي سترګو په اساس ځان په هغو خصوصیاتو او ځـانګړنو وګورئ؛ کوم چې ستاسې خوښه ده. د خپلو موخـو روښـانه انځـور او د هغـوی ترلاسـه شوي نتایج په خپل ذهن کې تکراراً هغـه ډول انځـور کـړئ؛ کـوم ډول چې ستاسې خوښه ده. هره شـپه مخکې لـه دې چې سر پـه بالښت کېږدئ، د خپل زړه ارمانونه پخپل ذهن کې انځور کړئ او په همدې افکارو ویـده شـئ او په همدې افکارو بیرته له خوبه راپاڅېږئ.
په خپلو خیالي سترګو د دې شاهدان واوسئ چې د خپلو موخـو ترلاسه کولو وروسته خوشحاله یاست. دا له یاده مه باسئ چې پـه ذهـن کـې د یـو څـه

انځورول او مجسم کول د دې سبب کيږي چې ستاسې د ذهن لاشعور برخه
په حرکت راشي او دا حرکت د دې سبب ګرځي چې ستاسې ټول کړه وړه
ستاسې د موخو د ترلاسه کيدو او تحقق موندلو لوري ته ميلان وکړي.
په ذهن کې مجسم کول او د يو څه انځورول ستاسې ژبه، حتا ستاسې د وينا
کولو طرز او طريقه کنترولوي، ستاسې د توان او ځواک سطحه کنترولوي،
نو په دې اساس هر څومره چې په خپلو موخو او هيلو باندې فکر کوئ، هر
څومره چې د خپلو هيلو او اهدافو په اړه خبرې کوئ او په خپل ذهن کې يې
مجسم او انځوروئ؛ نو په هماغه اندازه ستاسو د هيلو او موخو تحقق موندلو
کې چټکتيا راځي او ژر خپلو موخو او هيلو ته رسيږئ.

۱۰. کله چې تاسې د تاکيدي عبارت ذهني مجسم کولو او مثبتې ارادې څخه
استفاده وکړئ، نو دوه نتيجې به ترلاسه کړئ:
لومړی دا چې د برياليو خلکو صفتونه(خوشحالي، خوشبيني، مثبت فکر، ...)
به تاسې کې پيدا شي او دويم دا چې د مقناطيس په شکل به هغه خلک او
موقفونه د ځان پر لور راجذبوئ چې ستاسې د فکر او احساساتو سره برابر او
د موخو په ترلاسه کولو کې تاسې سره مرسته کوي، چې دې ته مور د جاذبې
قانون هم وايو.

د دې قانون مطابق پر ذهن حاکم افکار د مقناطيس په شکل هغه خلک او
شرايط راجذبوي، چې ستاسې ذهن او احساساتو سره برابر وي؛ نو په دې
اساس پام مو وي چې خپل ذهن په مثبتو افکارو تغذيه کړئ، ترڅو مثبت
اشخاص او مثبت شرايط تاسې لوري ته جذب کړي.
په هر حال؛ ستاسې ذهن په شديد ډول د فکر کولو قوې تر تاثير لاندې دی
او تاسې هم د محيط هغه عواملو او عناصرو تر تاثير لاندې ياست چې تاسې
فکر کولو ته اړ باسي.
ستاسې د شاوخوا اشخاصو خبرې، کتابونه، خبرونه او معلومات هم ستاسې د
ژوند په شرايطو او حالاتو باندې اغيزه لري؛ په دې اساس هر وخت چې

تاسې خپل ژوند په منفي معلوماتو او خبرونو تغذیه کوئ، نو په تدریجي ډول سره منفي ګرایي ستاسې د ذهن فضا تسخیر کوي او په پای کې تاسې د ډار، وحشت، اضطراب، ناسم باورونو او رواني نارغیو باندې اخته کیږئ چې دا ناروغي ستاسي هیلې او ارمانونه د خاورو سره خاوري کوي. د خبرونو اوریدلو، کتابونو لوستلو او معلوماتو راټولو کې هوښیار اوسئ، تر څو د منفي معلوماتو او خبرو څخه لرې پاتې شئ.

۱۱. خپلولي او ملګرتیا هغو خلکو سره وکړئ، چې مرسته کوونکي، زیار ویستوونکي، مثبت فکره او ستاسې همفکر وي. دا ډول اړیکې تاسو ته ډیرې ګټورې دي. دا په یاد ولرئ چې منفي ګرا خلکو سره ناسته، ولاړه تاسي ماتې سره مخامخ کوي.

ډاکټر ډیوید مک کلاند د هارورډ پوهنتون استاد دی، د ۲۵ کاله څیړنو وروسته دې پایلو ته ورسید چې د منفي ګرا خلکو سره ناسته ولاړه له انسان څخه فرصتونه او امتیازات اخلي؛ خوشحالي، ذوق او احساسات یې له منځه وړي. د خپلو موخو د پرمختګ څخه یې پیښیمانه کوي او د ناکامۍ او ناهیلیتوب نه ډک ژوند تیرولو باندې یې محکوموي. داسې انسان سره بیا خپلې لوړې زده کړې هم مرسته نشي کولای.

که غواړئ د شاهین نه پورته والوزئ، نو د منفي شرکتونو له همکارۍ څخه لاس واخلئ او مثبت او مسلکي دندو سره یوځای شئ؛ له پیژندنې پرته وخت، دوستي او د اړیکو ډول په نظر کې ونیسئ او د منفي ګرا خلکو څخه لرې اوسئ. د هغوو هغه نامیده او بې ځایه خبرو ته ارزښت مه ورکوئ، له بریالیو خلکو سره ناسته ولاړه بریالي خلک زیږوي او ناکامو خلک سره ناسته ولاړه ناکام خلک زیږوي.

اوس پوښتنه دا ده، چې که چیرې له منفي ګرا خلکو سره ناسته ولاړه(اړیکه) کمه یا پرې کړو؛ نو ایا په دې کار به له مثبت فکره اشخاصو سره هم ناسته له لاسه ورکړو؟

خواب دا دی چې که چیرې خپل ذهن په ثابتو جریانونو، مثبت افکارو او کامیابو پیغامونو تغذیه کړو او بغیر له کومې وقفې څخه ځان یو بریالی انسان مجسم کړو؛ نو د جاذبې د قانون د اصولو په اساس کامیاب خلک، حالات او شرایط د ځان خواته جذبوو.

۱۲. د بریا د ارواپوهنې راز او کیلي دا ده، چې د بریالیو او غوره اشخاصو اخلاق، رفتار او د هغوی د ژوند اصول او قواعد پیدا او پر ځان عملي کړو.

له هر څه دمخه اړینه ده چې له خپل پټ استعداد څخه خبر شئ او په حقیقي ډول په خپلو استعدادونو باندې باور وکړئ. دا له یاده مه باسئ چې د بریا پیل په ابتدایي ډول په ذهن کې کیږي، نو د بریا نقشې انځور باید په ذهن کې بنیادګذاري شي.

هغه اشخاص چې له ماتې ویریږي، له بده مرغه پخپلو غوښتنو باندې سرپوښ ږدي او ترې تیریږي. خپل باطني استعدادونه تر استفادې لاندې نه نیسي او د ژوند فرصتونه د ډار له امله دلاسه ورکوي. طبیعي خبره ده چې یوازې هغه کسان دې حالت څخه ځان ژغورلی شي چې د خپل روحي او ذهني قدرت څخه استفاده کوي، د کامیابو اشخاصو په څېر ځان جوړ او د بریالیو خلکو د ژوند له اصولو څخه پیروي کوي.

په هر حال؛ د کامیابۍ کیلي په دې کې ده، چې ستاسې لاشعور یا د ذهن ناهوښیاره برخه د ښه او بد ترمنځ فرق نه کوي او هغه عمل ترسره کوي، چې تاسې ورته وایئ؛ نو کله چې تاسې د غوره او کامیابو خلکو تقلید کوئ چې پر ځان باور لري، د وخت په تیریدو سره د دوی احساسات د موجونو په شکل ستاسې روح او روان کې خپریږي او بیا په طبیعي ډول د هغو په څېر عمل او رفتار کوي یا په بل عبارت کله چې تاسې د بریالیو خلکو د اعمالو او حرکاتو تقلید کوئ، نو په دې کار سره به ډیر ژر د هغوی احساسات او اخلاقیات ستاسې په ځان کې ظاهر شي؛ ستاسې اعتماد پر نفس په هم د هغو په څېر شي او دا څکه چې روح او جسم ډیرې نږدې اړیکې لري.

که چیرې تاسې د قوي اشخاصو تقلید کوئ، نو لرې نده چې ستاسې روح او روان ته هم د قویوالي احساس ورکړي، ځکه ذهني تناسب هم د بدني تناسب په څېر تکرار او تمرین پواسطه پیدا کیږي. دا په یاد ولرئ، چې ذهني تناسب معنا پرځان باور او عزت النفس او روحاً قویوالی دی، چې کولای شي د تمرین پر اساس یې رامنځته کړي.

د دې اصل په پام کې نیولو سره زه وتوانیدم چې خپل ژوند کې تغییر او تحول ایجاد کړم؛ پوه شوم چې د بریا کیلي د هغو بریالیو انسانانو د اصولو څخه پیروي کول دي، کوم چې (دومره ډوډۍ وخوره، چې مړ نه شې) حالاتو کې ژوند تیر کړي و.

کوم موضوعات چې د دې کتاب نورو څپرکیو کې ستاسې له مخې تیریږي، هغه د بریا د اصولو تجزیه او تحلیل دی. هر یو د دې اصولو څخه د بریا لپاره ضروري او تغییر منونکی اصل دی، د هر یو فقدان ستاسې شهامت او جراءت زیانمنوي او نه پریږدي چې د ژوند د نعمتونو درلودونکې شئ او خوند ترې واخلئ. په خپل ذهن کې د دې اصولو ځای پر ځای کول به داسې یو څه رامنځته کړي، چې د ژوند په ټول دوران کې به د یو روښانه څراغ په شکل موږ ته لاره روښانه کوي. دا اصول باید هېڅکله له یاده ونه باسئ.

**د دې څېړکي مهم ټکي په لاندې ډول دي:**

۱. آیا تاسې د هغو کسانو له ډلې څخه یاست، چې ځان بدمرغه بولي او فکر کوي، چې په تقدیر کې یې ټول عمر فقر، غربت او خفګان لیکل شوی؟ که چیرې ځواب مو مثبت وي نو دا ټکي په خلاصو غوږونو واورئ چې بریا د چانس او بخت پورې اړه نه لري؛ بلکې بریا یو فن دی، یو کسبي هنر دی چې زده کیږي، نو هر څومره چې ژر د بریا اصول او تکتیکونه زده کړئ، په هماغه اندازه به دغه هنر کې هنرمند کیږئ او په اسانۍ سره هغه بریاوې ترلاسه کوئ، د کوم له پاره چې تاسې پیدا شوي یاست.

۲. د بریا د ترلاسه کولو لپاره باید د هغو لارو او ستراتیژیو څخه پیروي وکړئ، کوم چې د وخت په تیریدو سره د غوره او بریالیو اشخاصو لخوا ازمایل شوي دي. د امکان تر حده د خپلو منابعو څخه په استفادې زده کړه وکړئ او د بریالیو خلکو سره خبرې اترې وکړئ. هر مقاله چې د بریا په اړه وي، مطالعه یې کړئ ترڅو د بریا په اصولو او تکتیکونو باندې حاکم شئ.

۳. هغه خلک چې د خپلو استعدادنو د ظاهر کولو څخه عاجز دي، دوی بې فایدې ژوند پر مخ وړي او په رواني ستونزو باندې اخته کیږي؛ چې دا ستونزې بیا د ژوند خوندونو ته د رسیدو اجازه نه ورکوي او دا اجازه هم نه ورکوي چې د خپلو امکاناتو څخه په استفادې خپلو موخو ته ورسیږي.

۴. د بریا ترلاسه کولو لپاره عزت النفس تر ټولو مهم اصل دی. هر څومره چې ځان سره ډېره مینه وکړئ او ځان محترم وګڼئ، نو په هماغه اندازه ستاسې عزت النفس قوي کیږي؛ چې په دې کار خپل ځان ته غوره مقام او منزلت وربښئ، ځان سره د مینې کولو په اساس د خپل ژوند مسیر خپلو هېلو خواته بیایئ.

۵. ټول منفي هیجانات او احساسات لکه ماته، ویره، حقارت، پر نفس د اعتماد کموالی، د ګناه احساس او ځان یوازې احساسول زموږ حیاتي قوې نابودوي او له خاورو سره یې خاورې کوي.

په شلمه پیړۍ کې د ډېرو سترو مسایلو څخه یوه هم د ګناه احساس دی، چې د ځمکې په کره کې ډېر خلک پرې اخته دي. حقارت د ماشومتوب د وخت ستونزو او ناخوالو څخه پیدا کیږي، د ماتې او یوازیتوب احساس د هغو زخمونو، تحقیر امیزه خبرو او پیغورونو څخه پیدا کیږي؛ چې زموږ خپلوان ماشومتوب کې موږ ته کوي. البته بریالي خلک هم دې احساساتو نه په امان کې ندي پاتې، خو دوی یې یوازې د مثبت فکر او تمرین پر اساس په ډېرې اسانۍ سره د خپل ذهن څخه اوباسي.

۶. هر څه چې زموږ مخ ته راځي زموږ د افکارو پایله ده، په بل عبارت داسې هم ویلی شو چې زموږ ژوند زموږ په باطن کې انځوریږي. هغه افکار، کلیمې او انځورنه چې زموږ په ذهن کې جریان پیدا کوي؛ زموږ شخصیت، رفتار او زموږ اراده تربیه کوي چې دې سره زموږ ژوند هم تغییر کوي.

۷. د کړنو ارواپوهنې(روانشناسي رفتاري) تر ټولو ستره موندنه دا وه: هر کله چې تاسې د هغو بریالیو خلکو او هغه خلکو چې پرخپل ځان اعتماد لري، د حرکاتو تقلید کوئ؛ نو په غیري ارادي ډول د هغو احساسات ستاسې په روح او روان کې پیدا کیږي. که چیرې د کوم کار په کولو کامیاب هم نه یئ، نو داسې انځور کړئ چې دا کار کولای شئ.

د بریالي خلکو د حرکاتو او عملونو تقلید په هر شکل چې وي، د دې سبب ګرځي چې د هغوی احساسات او افکار ستاسې په ذهن کې لاره پیدا کړي او ټول هغه ناروغ، تور او ډارونکي افکار ستاسې د ذهن څخه وشړي او پر ځای یې غوره، ښه، باشهامته، مثبت او خوشبین افکار ځای ونیسي.

اوس پوښتنه دا ده:

دې سره سره چې خلک د بریا په اړه ډېر معلومات په لاس کې لري، څرنګه او څنګه خلک پخپل ژوند کې ماته خوري!؟

د دې پوښتنې ځواب موندلو لپاره لازمه ده، چې راتلونکې څپرکې کې د ماتې اروا‌پوهنه تحلیل او مطالعه کړو.

## د ماتې اروا پوهنه

موږ د اړیکو او ارتباطاتو په زمانه کې ژوند کوو. اوس هغو مقالو، لیکنو او معلوماتو ته د پخوا زمانو په نسبت لاسرسی اسانه دی کوم چې د بریالي کیدلو او د بریا رازونو په اړه لیکل شوي دي.

په حقیقت کې ځینو رهبرانو، غوره اشخاص او عالمانو سلګونه کلونه څیړنې کړې، ترڅو د بریا رازونه او تکتیکونه یې کشف کړي او د څیړنو پایلې یې د کتابونو، سمینارونو، ویناوو له لارې خلکو ته وړاندې کړي دي، تر دې حده چې مکمله تحصیلي دوره یې د خلکو په وړاندې اېښودل شوې ده.

نن ورځ د امریکا او اروپا په ډیرو کتابتونو کې داسې کتابونه لیکل شوي، چې په غالب ګمان تر ټولو د ډیر خرڅیدونکو کتابونو په ډله کې راځي؛ که چیرې دغه کتابونه مطالعه شي نو د انسان د پرمختګ، استعداد لوړونې او د استعدادونو څخه د خبرتیا سبب ګرځي. دا په داسې حال کې ده چې میلونونه خلک دغه کتابونه مطالعه کوي، خو ډیر کم خلک بیا د خپلو استعدادونو څخه ګټه اخلي او د خپلو توانائیو په اساس خپل ژوند خوندور کوي.

ویندا ناظر د مالي پلان جوړونې کارپوه و، دی وایي چې د دوو دلایلو په اساس خلک نشي کولای شتمني او پیسې ترلاسه کړي.

**لومړی** دلیل دا دی چې دوی ځان ته ارزښت نه ورکوي او خپل ځان د دې وړ نه ګڼي چې شتمن شي. دا د دې سبب کیږي چې په دې برخه کې تصمیم ونشي نیولای، یعنې د شتمن کیدو تصمیم نشي نیولای.

**دویم** دلیل دا دی چې تصمیم نیونه کې زړه نا زړه وي او ځنډ کوي، چې دې سره یې فرصتونه د لاسه وځي او وخت له وخته تیر وي.

هو! بدبختانه ډیر خلک پرمختګ ته د یو شک (تنګ نظرۍ) په ډول ګوري او په لنډ لیدلوري پنجره کې یې ځان بند کړی وي، او د بریا د مرغۍ وزر یې ترې لنډې کړي وي، چې دې سره الوت نشي کولای.

جیم ران د سوداګریزو معاملاتو تر ټولو ستر ارواپوه وايي: د بریا ترلاسه کولو لپاره له داسې کارونو د ترسره کولو څخه ځان وساتئ؛ کوم چې ناکام اشخاص یې ترسره کوي.

لکه څرنګه چې مخکې مې یادونه وکړه، زما ژوند د مختلفو حالتونو او شرایطو درلودونکی و، خو بیا هم د منظم او الهام بخشه کتابونو مطالعې په اساس وتوانیدلم چې د بریا راز او کیلي او د ماتې په جال کې د غورځیدو لاملونه پیدا کړم. په دې څپرکی کې غواړم د ماتې عوامل تحلیل او تجزیه کړم او په تاسې کې دا هوښیارتیا پیدا کړم؛ ترڅو وکړای شئ چې په نورو او په ځان کې د ماتې عوامل پیدا او له منځه یوسئ.

دلته د دې خبرې یادونه ضروري بولم چې ماته خوړل هم د بریا په شکل د اتکل وړ ده. په داسې شرایطو کې چې کوچنۍ ستونزه هم انسان د پرمختګ نه خلاصوي خو بیا هم داسې خلک شته چې د زرګونو ستونزو سره مقابله کوي او بلاخره کامیابي او بریا په خپله غیږ کې نیسي.

## ولې خلک ماته خوري؟

اروا‌پوهانو په دې اړه کره او منطقي نظر وړاندې کړی دی.

دوی وايي: د ماتې تر ټولو عمده دلیل دا دی چې انسان دې ته نه حاضرېږي چې سختي او زحمتونه پر ځان تیر کړي؛ بلکې غواړي په هغه لاره روان شي، چې مخکې له مخکې جوړه شوې وي او د خوښۍ او سکون څخه هم ډکه وي.

بریا او ماته له هر څه د مخه زموږ د عادتونو محصول دی. څه کم ٪۹۰ خلک هغه کارونه تر سره کوي، چې زموږ د عاداتو سره په مستقیم ډول اړیکه لري. مثلا دا زموږ عادت دی چې خاص ځای کې خاصو خلکو سره کار وکړو، په خپله ژبه باندې مشابه موضوعات جاري کړو، واقعاتو او حوادثو په وړاندې یو ډول غبرګون وښایو.

کله چې زموږ ښه او بد عادتونه زموږ څخه په منظم ډول څرګند شول، نو بيا موږ ورسره عادت کيږو او بيا يې تر سره کولو کې سکون ترلاسه کوو؛ تر دې حده چې که دغه عادتونه موږ ماتې خواته يوسي، نو بيا هم کوښښ کوو چې هغه څه سره ځان برابر او جوړ کړو چې ورسره آشنايي لرو.

دالف والدو امرسن وايي: په تکراري ډول خپل بد عمل او خبرې ترسره کول او د هغې څخه نه منعه کيدل يا دغه عمل سمې لارې ته نه برابرول او بغير د کوم تغيير څخه خپل دغه بد عمل تر سره کول د ځان جوړونې احمق ترين ډول دی.

اروا پوهان دغه حالت د امن او ارامۍ ديوالونو کې محدود کيدلو په نوم نوموي. هغه کسان چې په دې حالت اخته دي، حاضر ندي چې د يو ښه کار تر سره کولو په خاطر د سکون او ارامۍ دغې محدودې نه ووځي. د امرسن دغه خبره هم د يادونې وړ ده چې وايي: که چيرې فکر وکړئ، نو عمل ريبئ او که عمل وکړئ، نو عادت ريبئ؛ که عادت وکړئ نو شخصيت ريبئ او که شخصيت وکړئ نو خپل سرنوشت ترلاسه کوئ.

په لومړيو کې تغيير او تحول د ذهني حالت غوښتنه ده يا په بل عبارت وايو چې فکر په عمل بدليږي او د عمل تکرار د عادت د رامنځته کيدو سبب ګرځي؛ نو دې وخت کې عادتونه زموږ په وجود باندې سلطنت کوي او زموږ بريا او ماته تعينوي.

## د انسان طبيعت او فطرت

مخکې له دې چې نورو خبرو باندې بحث وکړم، اجازه راکړئ چې د انسان ځينې فطرتي او طبيعي ځانګړتياوو باندې بحث وکړم.

لومړی دا چې انسان د راحت او سکون جوهر غوښتونکی دی. په حقيقت کې د هغه د ذهن غوښتنه همدا ده، چې هر کار ترسره کولو لپاره بې زحمته، لنده او اسانه لاره پيدا کړي؛ يا په بل عبارت زموږ د ذهن ساختار دا غوښتنه کوي چې د هر کار ترسره کولو لپاره ساده لاره انتخاب کړو، تر څو کارونه ژر بشپړ شي او موږ هم ارامۍ او سکون ته ورسيږو.

په همدې اساس وايو چې انسان په بنسټيز ډول سست او تنبل دی. دغه ځانګړنې ته د صنعت په برخه کې ښه يا بد نښو ويلای؛ ځکه بايد د هغې حاصل ته وګورو خو د انسان پرمختګ د علم او ټکنالوژۍ ډګر کې د دې خصوصيت سره تړلی ګڼو. نو په دې اساس تنبلي په خاص مفهوم سره د محرک يا بشپړ تحريک کولو په معنا ده.

د انسان دويم ذاتي ځانګړنه دا ده، چې د ډېرو لاسته راوړنو ترلاسه کولو لپاره لږ زحمت باسي. هر کله چې انسان ته د ډېرو او کمو ټاکلو حق ورکړل شي؛ نو انسان د امکان تر حده ډېر ټاکي. د مثال په ډول که چېرې انسان د دوو دندو سره مخامخ شي، چې يو يې په يو ساعت کې زر افغانۍ معاش لري او بل پينځه زره معاش لري؛ نو په طبيعي ډول انسان هغه دنده ټاکي چې لوړ معاش لري. دا په دې معنا چې حرص او طمعه د انسان په وينه کې ده، دغه ذاتي ځانګړنه په خپله ضرر رسوونکې نده؛ خو د هغې څخه د استفادې ډول د هغې ښه او بد ټاکي. هو موږ حريص يو، ځکه د لږ زحمت په اساس ډېر معاش غواړو. يا په ساده ډول وايو چې د انسان په ذات کې قناعت شتون نه لري؛ په دې اساس ټول عمر کوښښ کوي چې مال او شتمني يې نوره هم زياته شي.

د انسان دريمه ځانګړنه دا ده، چې تل غواړي د ژوند حالات او شرايط په يو ډول نه ،يو ډول ښه والي خواته بوځي؛ تر دې حده چې يو کس د ځان وژنې په خاطر د پل پر سر ولاړ وي او ځان اوبو ته غورځوي، خپل ځان وژل ورته د ژوند کولو په نسبت غوره ښکاري.

په حقيقت کې انسان هغه وخت يو کار ته لاس وراندې کوي، چې ګټور وي؛ ځکه انسان حريص او فرصت طلب دی.

څلورمه ځانګړنه د انسان ځان غوښتنه او خود خواهي ده. ځکه هر څه د خپل فکر، احساساتو او عواطفو په چوکاټ کې ازمايي او يوازې هغه وخت يو کار د اجراء مرحلې ته وراندې کوي، چې د هغې عمل اجراء کول ګټور ګڼي.

ځان غوښتنه او ځان محوري نه يوازې ښه او بده ځانګړنه ده؛ بلکې د نن ورځې د ژوند د بقا لپاره ضروري هم ده.

د انسان پينځمه ځانګړنه د هغې جهل او ناپوهي ده. په پوره جرأت سره ويلی شو چې داسې هيڅوک په نړۍ کې نشو موندلې چې د يوې ځانګړې موضوع په اړه بشپړ معلومات ولري. موږ ټول د ناقص او نسبي معلوماتو درلودلو سره يو عمل تر سره کوو؛ يا په بل عبارت انسان بغير له دې چې ځان د معلوماتو او پوهې بحر ته وغورځوي بيا هم د صنعت، اختراعاتو او کشفياتو برخه کې بې شميره پرمختګونه کړي دي، انسان ناپوه موجود دی.

د انسان شپږمه ځانګړنه غرور او تکبر دی. انسان په ذاتي ډول ځان له نورو څخه غوره او پورته ګڼي او فکر کوي چې د هوښيارتيا، شخصيت، ظاهري صورت، مديريت او ځېنو نورو برخو کې د نورو خلکو نه غوره او بهتر ده. دغې خاصيت ته ښه او بد نشو ويلی، د استفادې د ډول څخه وروسته معلوميږي چې ښه ځانګړنه ده او که بده.

نن ورځ ډير صنعتي لاسته راوړنې د انسان د غرور په اساس رامنځته شوي او د نړۍ بازارونه يې تر خپل نفوذ لاندې نيولي دي. د مثال په ډول موټرونه، سينګار سامان، فرنيچر او داسې نور شيان يوازې د انسان د غرور سرکښه لمبو غلي کولو لپاره عرضه شوي دي.

لـه دې بحث څخـه دا نتيجـه ترلاسـه کـوو چـې انسـان پـه ذاتي ډول تنبـل، حريص،ځان غوښتوونکی،ناپوه او مغرور مخلوق دی، پاتې دې نه وي چې د نړۍ په خلکو کې د غم، خفګان او ناکامۍ د شتون له لاملونو څخه يو لامل په افراطي ډول د پورته ځانګړنو زياتوالی دی.

په داسې شرايطو کې چې د ځمکې په کره کې ۴ ميليارده حريص،خودخواه،جاه طلبه،نادان او مغروره خلک شتون لري نو دا هم هيڅ د خيرانتيا خبره نده چې د دې خلکو ژوند به تورتم او بې روحه وي.

## د بشر بنسټيزې اړتياوې

**امنيت:** د بشر د بنسټيزو اړتياوو څخه لومړۍ اړتيا امنيت دی، انسان د هر څه څخه مخکې د جسمي،روحي او اقتصادي امنيت ترلاسه کولو هيله لري او د مختلفو لارو څخه په استفادې کوښښ کوي چې د خپل امنيت څخه دفاع وکړي،هر هغه څه چې د انسان په ژوند کې د هغې د امنيت یو برخه تهديد کړي نو د انسان د سخت او تريخ عکس العمل سره به مخامخ شي، د امنيت نه شتون په انسان کې د ډار او غوسې احساس پيدا کوي او انسان مجبوريږي چې دفاعی حالت غوره کړي.

**سکونت:** د بشر د اساسي اړتياوو څخه دوهمه اړتيا سکونت دی، د امنيت ترلاسه کولو څخه وروسته انسان د سکونت يا ارامه کور په لټه کې وي، ډير کوښښ کوي چې د اوچت او ډير قيمت ادا کولو سره سره د خپل خوښې کور خانته جوړ کړي.

**استراحت او تفريح:** د بشر د اساسي اړتياوو څخه دريمه اړتيا استراحت دی، انسان د امنيت او سکونت ترلاسه کولو وروسته کله کله غواړي چې هر څه، هر کار پريږدي او د ځان لپاره وخت پيدا کړي، تفريح او استراحت وکړي، انسان په دې کوښښ کې وي چې د خپل تفريح او استراحت لپاره اسباب برابر کړي، په همدې دليل په کلنی ډول باندې د تفريح مصارف سلگونه ميلیارده ډالر کيږي چې د امريکا خلک يې ادا کوي.

تفريح او استراحت ته اهميت ورکول د تنبلی او سستی مخنيوی هم کوي، په داسې حال کې چې تنبلي د انسان ذاتي او طبيعي ځانگړنه ده.

**عشق او مينه:** د بشر اساسي اړتياوو څخه څلورمه اړتيا مينه عشق دی، دغه اړتيا دومره زور لري چې ممکن مرگ او فقر خواته مو بوځي، نو په دې اساس انسان ټول عمر کوښښ کوي چې د نورو خلکو مينه خانته جذب کړي.

**احترام:** د بشر د اساسي اړتياوو څخه پنځمه اړتيا احترام دی، دا چې انسان مغرور او متکبر مخلوق دی نو په شديد او جدي ډول د نورو څخه دا غواړي چې

احترام ورته وکړي، نو په دې اساس کوښښ کوي چې د نورو قدرداني ځانته را جذب کړي، که هغه د هرې لارې ممکن وي.

او شپږمه اساسي اړتیا دا ده چې موږ ټول د خپل بدن په باطن کې یوه معنا او منظور لټوو، همدارنګه وایو چې ژوند بغیر د موخې او هدف څخه ژوند ندی بلکې تباه کیدل او له منځه تلل دي.

ډاکټر ویکټور فرانکل له پورته جملې څخه کره معنا وړاندې کوي او وایي چې: په ژوند کې د ژوند معنا او منظور ترلاسه کولو اړتیا د انسان د باطن ضروري اړتیا ده، هغه شریعت دی چې د انسان د روح تنده ماتوي.

هغه څه چې مو وویل ترې دا نتیجه اخلو چې نړۍ د لوبې ډګر دی او لوبغاړي یې تنبل،سست،حریص، خودخواه، ځان غوښتونکې یا جاه طلب او نادان خلک دي چې د امنیت،آرامی،سکونت،تفریحې،مینې، احترام او د نفس ازادۍ ترلاسه کولو لپاره هر ډول کوښښ کوي.

د پورته تفصیل په اساس هغه خلک چې په دې لوبه کې پاتې راځي لاملونه یې دا دي چې دا خلک د خپلو اړتیاوو پوره کولو لپاره تر ټولو اسانه لاره ټاکي چې ډیر زحمت ته ضرورت نه وي او وکړای شي خپلې اړتیاوې ژر پوره کړي.

زه د انسان دغې فطرت او خوي لامل شخصي ګټه ګنم، دغه لامل د انسانانو بریا او ماته په ښه ډول معلوموي، پوښتنه دا ده چې څه ډول یوه کورنۍ، شرکت، مؤسسه او ملتونه بریالي کیږي او ځیني نور هیڅ چیرته نه رسیږي؟

د دې پوښتنې ځواب دا دی چې بریالي خلک د نورو خلکو کار سره کار نلري، د نورو خلکو خبرو پسې نه ګرځي، د یو څه وخت لپاره د ژوند له خوندونو او لذتونو څخه لرې پاتې شوي وي،یوازې زحمت یې ویستی وي او په کافي اندازه کوښښ یې کړی وي، د همدې لاملونو له امله ډیر ژر یې د ژوند د باغ څخه ګلان راټول کړي دي.

موږ دلته ځیني مثالونه وړاندې کوو چې په لاندې ډول دي:
د کارگرانو اتحادیې ځیني غړي اعتصاب کوي، تر څو معاش یې زیات شي، د کار څخه لاس اخلي چې دا کار د نورو کارکوونکو د وزگارتیا سبب هم کیږي چې د دې اعتصاب ښه مثال د گراگرایسلر شرکت یادولی شو، چې دغه شرکت یې ماتې سره مخامخ کړ.
بل مثال د وزگارتیا د بیمې په اړه دی.
ډیر خلک په امریکا کې بغیر له دې چې زحمت وباسي د دولت څخه د حقوقو ترلاسه کولو لپاره خپل کسب او کار پریږدي دا حقوق د وزگارتیا بیمه نومیږي، په همدې پیسو قناعت کوي، د ښه ژوند او د خپلو هیلو د پوره کولو نه تیریږي، سستي او تنبلي خپله پیشه گرځوي.
اخري مثال هم د هغه خلکو په اړه دی چې د یو کوچني او ساده کار ترسره کولو قمیت لپاره خپل استعدادونه او توانایې تر خارور لاندي کوي، دا مثالونه موږ ته دا ښکاره کوي چې ډیر خلک لنډ مهاله خوند او لذت ډیر ژر ترلاسه کوي او ژر یې بیرته د لاسه ځي، چې په دې کار سره د هغه اوږد مهاله خوند، شتمني، شرایط، خوشحالي او سالم روابطو څخه ځان په خپله محروموي، او ځان هغه ژوند باندې محکوم کوي چې بې خونده او د ناهیلیتوب ژوند دی.
دې نه مخکې چې دا بحث پای ته ورسوم د دې خبرې یادونه اړینه بولم چې د شتمنی، کار او پیسو ترلاسه کولو منطقي لاره یوازې خدمات وړاندې کول، کسب، کار او زحمت دی.
په حقیقت کې د نړۍ په هیڅ یو نظام کې دا نشته چې یوازې د هغه هبواد تبعه اوسیدلو په اساس شتمني ترلاسه شي، دې سره سره ځیني نور خلک د راحت او ارام اوسیدلو په خاطر د زحمت ویستلو توان لري خو کوچنیو خندونو ته تسلیمیږي، دې لارې ته ادامه ورکوي او د نورو خلکو زحمت ته کښیني او نورو ته محتاج کیږي.

## نفس ساتنه او نفسي ځارندوی

نفسي ځارندوی او نفس ساتنه د هغه همت او قوې څخه عبارت ده چې د انسان د اعمالو سره يو ځای شي نو انسان لټي، سستي او تنبلی څخه خلاصون مومي او هغه کړنې به په قطعت،جديديت سره سرته رسوی کوم چې ورته اړتيا لري، ناپلیون هيل د زر تنو شتمنو خلکو ژوند په پراخه ډول مطالعه کړی او دې پايلې ته رسيدلی دی چې د نفس ځارندوی د شتمن کيدو راز او کيلي ده، دې يوه بله ځيرنه هم د ۱۲ کالو په ترځ کې تر سره کوي او دې پايلې ته رسيږي چې کامياب خلک بغير له دې چې خپل وخت ضايع کړي تصميم نيسي او عمل کوي، پداسې حال کې چې ناکام خلک دې جديدت او قاطعيت نه برخمن نه وي، په هر حال هر عمل چې د نفس ځارندوی سره مل وي نو اراده او همت ځواکمنوي او هر حرکت چې د نفسي غوښتنو څخه سرچينه اخلي نو د سستی او تنبلی د زياتوالي سبب کيږي.

د خلکو څخه مو اوريدلي دي چې وايي په کره او روښانه ډول په موخو باندې فکر او عمل کول بريا ته د لاسرسي کيلی ده.

زه د دې جملې په صحي والي باندې شک نلرم خو د نفس ساتنې موضوع په دې جمله کې له ياده ويستل شوې ده.

هر کله چې يو غوره شخصيت ته ښه په ځير وګورو نو د هغه شخص نه دا انځور په ذهن کې ترسيم کوو چې په خپل همت او کوښښ يې ډېره وهلې ده او نورو خلکو ته اړمن نه دی.

د هغه ځيرونو له مخې چې کلونه وخت يې ونيوه دې نتيجې ته ورسيدم چې هر انسان په يوازې ډول يواځې په خپل همت ډېره وهلې ده په هماغه اندازه شخصيت او همت يې لوړ دی، که چيرې شخصيت درجه بندي کړو نو تر ټولو ټيټه درجه شخصيت هغه دی، چې زحمت نه باسي همت نه کوي،د نورو خلکو زحمت ته ناست دی او هغو ته اړمن دی، تر ټولو پورته درجه شخصيت هغه دی

کوم چې د خلکو خبرو ته غوږ نه نیسي، خپل ټول توان او استعداد د خپلو موخو ترلاسه کولو په لاره کې مصرفوي، د نورو سرچینو ته هم اړمن نه دی.
په حقیقت کې هر څومره چې د لټی،سستی، ځان غوښتنې،ناپوهی او غرور په وړاندې مقابله وکړئ په هماغه اندازه قوي او ځواکمن شخصیت ترلاسه کوئ، نو په دې اساس د دې وسوسې(په چټک ډول او کم زحمت سره ډیرې موخې ترلاسه کول) پر ځای منطقي او معقولې لارې پیدا او عملي یې کړئ.

**د دې څپرکي خلاصه او مهم ټکي په لاندې ډول دي:**

۱.بدبختانه ډیر خلک دې ته اماده نه دي چې هغه خوښي او ارامي ومني کوم چې ژوند ورته ډالۍ کوي او یو ځانګړي موقف ته ورسیږي، نو په دې اساس تاسې باید دې موضوع ته ښه پام وکړئ، بریالي او ماته خوړونکو کسانو تر منځ توپیر وکړئ، د ماته خوړونکو اشخاصو خبرو ته غوږ مه نیسئ، کړنو ته یې پاملرنه مه کوئ او هغو سره د ناستې ولاړې نه پرهیز وکړئ، په مقابل کې هغه کارونه زده کړئ کوم چې بریالي اشخاص یې ترسره کوي، د بریالیو اشخاصو خبرو ته غوږ شئ او تلویزوني خپرونې یې وګورئ او څه ډول چې هغوی خپل ژوند تیروي تاسې یې هم تیر کړئ.

۲. بریا او ماته زموږ د عاداتو څخه سرچینه اخلي، نو په دې اساس د هغه عاداتو ترسره کول ډیر کړئ کوم عادتونه چې په بریالي ډول یې تر سره کوئ، ځان بې رقیبه سلطان وګڼئ، همدارنګه هغه نیک عادتونو هم زده کړئ چې بریالي خلک یې لري او ترسره کوي یې.

۳. تقریباً په ټولنه کې ټول مسایل د دې حقیقت څخه سرچینه اخلي چې انسان په ذاتي ډول یو حریص،تنبل،ناپوه، مغرور، ځان غوښتونکی او موقف باندې مئین مخلوق دی، دغې صفتونو ته باید ښه یا بد و نه وایو څکه په کومه طریقه او په کوم ډول چې خلک دا ځانګړتیاوې له ځانه ښيئ نو د ښکاره کیدو څخه وروسته

د هغې ښه او بد معلومولی شو، په همدې اساس وایو چې د خلکو اعمالو ته ارزښت ورکړی نه د هغو ذاتي ځانګړتیاوو ته.

۴. په داسې حال کې چې زموږ عمده او بنستیزې اړتیاوې سره نږدې دي بیا هم ترلاسه کول یې نسبت انسانانو ته توپیر لري، د مثال په ډول په عمومي ډول انسانان د امنیت، آرامی، تفریحې، مینې او محبت، احترام او د باطني توانائیو موندلو په لټه کې دي.

ځینې انسانان دې ته حاضر ندي چې خپل امنیت او راحتي د خپلو استعدادونو زرغون کیدلو سره معامله کړي خو ځیني نور انسانان خپلو استعدادونو ته د لاسرسي په خاطر د خپل امنیت، آرامی او سکون څخه تیریږي.

۵. انسانان په طبیعي ډول غواړي چې په اسانی او چټکی سره خپلې غوښتنې ترلاسه کړي، باطني، موقتي او ژر تیریدونکی لذت غوره ګڼي نسبت دایمي لذت او کوښښ ته، د دې ناخوداګاه غوښتنو نه کنټرول انسان نابودوي او تباهی لورې ته یې وړي، له بل لوري د نفس څارندوی او نفس ساتنه موږ د موقتي غوښتنو او خوندونو څخه ساتي چې پایله یې ارزښتناکه او نه هیریدونکې وي.

٦. د دې لپاره چې شخصي ګټو او موقتي خوندونو د لاملونو څخه په امان کې پاتې شئ نو د نفس څارندوی او نفس ساتنې ځواک مو ځواکمن کړئ، هر کله چې د ژوند واک او قبضه د نفس څارندوی ته وسپارئ؛ نو د عزت النفس، اعتماد پر نفس، خوشحالی او خوښیو په لاره مو وړي.

د دې څپرکي په پای کې د دې ټکو یادونه ضروري بولم چې ستاسې اعتقادات او ارزښتونه ستاسې د اعمالو او کړنو څخه سرچینه اخلي یا په بل عبارت داسې وایو چې نیت ستاسې ریښتینی فکر نه ښکاره کوي، بلکې هغه څه چې په ژبه وایې او بریالیو خلکو د اعمالو او کړنو څخه پیروي وکړئ، هماغه ستاسې فکر او اعتقادات دي، نو که د هماغه قواعدو څخه پیروي

وکړئ او د هماغه قواعدو سره ژوند وکړئ، نو په نتیجه کې د بریالیو خلکو عقاید ستاسې په ذهن کې راټولیږي او دې سره تاسې هم بریالی شخص کیدلی شی!

د دې کتاب په راتلونکې برخه کې د بریا ترلاسه کولو عمده او مهمو اصولو باندې بحث کوو، هغه اصول چې په پیروی سره یې هر هغه څه چې د ژوند څخه یې غواړئ، ترلاسه به یې کړئ.

# لومړی فرمول

## نوښت او ابتکار رامنځته کول

د کره څېړنو په اساس ویلی شو، چې په متوسط ډول انسان یوازې ۱۰٪ د خپل ذهني استعداد او وړتیاوو څخه استفاده کوي، خو د دې څېړنو سره سره د ستانفورډ پوهنتون څېړنې موږ ته دا رابښيي چې ۲٪ خلک د خپل باطني استعداد څخه استفاده کوي چې حد اکثر ارقام یې ۵٪ ده.

د نوښت د اندازې معلومولو لپاره یوه بله څېړنه په یو ۵ کلن ماشوم تر سره شوې ده چې پایله یې داسې وه یو ۵ کلن ماشوم ۹۵٪ د نوښت فکر لري چې دې فیصدۍ ته باید ډېره توجه وشي، کله چې دغه ماشوم ۷ کلن شو نو په همدې ماشوم یوه بله څېړنه تر سره شوه چې پایله یې ډېره حیرانوونکې وه همدغه ماشوم یوازې ۴٪ د نوښت فکر د خانه سره ساتلی وو.

ماشومانو کې د نوښت د کمیدو دلایل څه دي؟ او څنګه کولای شو چې د نوښت د کمیدو مخه ونیسو؟

ټول په دې پوهیږو چې ماشوم ډیر حساس او کنجکاو دی څکه د ماشوم خوی او عادت ترې همدا غوښتنه کوي چې جوړ نا جوړ پوښتنې وکړي او ځواب ته یې ورسیږي، په حقیقت کې ماشوم هغه مرغۍ ته ورته دی چې نوي وزرې یې کړې دي او غواړي چې د لمر لوري ته والوزي؛ او له ډېرې خوشحالۍ نه پوهیږي چې په کوم ښاخ کیني، څکه د وجود او روح په داخل کې یې جوش دی.

خو ډېرې کورنۍ له دې نه بې خبره دي او د دې میکانیزم سره کارکولو باندې نه پوهیږي، د ماشومانو پوښتنو ته چې په تکراري ډول او ځیني وخت د باران د څاڅکو په څیر وي، کورنۍ نشي کولای ټینګې شي او دقیق، منطقي او کره خوابونه ورته ورکړي.

د همدې په اساس ویره او شک د ماشوم په ذهن کې کور جوړوي او د نوښت او خلاقیت فکر ترې اخلي او ماشوم بیچاره د انتقاد، غوسې او د یوازیتوب ډار او

ویرې له وجهې مجبوریږي چې خپل دغه فکر د سر نه اوباسي، ځکه دا یې خوښه نده چې د جوړ او ناجوړ پوښتنو په اساس خپله کورنۍ په عذاب کړي نو په همدې اساس د ماشوم دغه استعداد لکه د غوټۍ په شان بند پاتې کیږي او له منځه ځي.

دغه ماشوم بیا د بلاغت نه وروسته په اجتماعي غونډو کې په ناخوداگاه ډول د هر تغییر په وړاندې مقاومت ښکاره کوي او د غلطیو د ویرې څخه نه غواړي چې نوي کارونه تر سره کړي، په غیرې ارادي ډول د داسې یو څه غوښتوونکی وي چې ډېره پرې ووهي، د هغه کس غوښتوونکی وي چې د دې په مقابل کې ورته په گونډو شي او سر ښکته کړي، ذهني سکون لټوي او فکر کوي چې د ښه امنیت او د ذهني ساتنې نه بغیر هر څه له منځه تللي دي، د درندو کارونو له کولو څخه انکار کوي او غواړي چې د کارونو ترسره کولو لپاره سیده، اسانه او بې خطره لاره وټاکي د پوښتنو طرحه کولو نه ځان ساتي او د هغه لارو څخه استفاده کوي چې نورو خلکو تجربه کړي دي، چې په پای کې ماشوم په یو ضعیف او ناتوان انسان بدلیږي.

**د نوښت او ابتکار د موانعو څخه تیریدل**

په کلي ډول د خلاقیت فکر د دوو خنډونو سره مخامخ کیږي

۱. د پخوانیو خلکو افکارو او اعمالو څخه پیروي.

۲. د نویو لارو موندل، د نویو مسایلو ارزیابي کول او ورته حل لارو موندلو نفي کول بل خنډ دی.

لنډ لیدلوری، ځیني نور موضوعاتو او باورنو ته د تعصب په سترگه کتل د فکر د پراخوالي په وړاندې خنډونه دي او نه پریږدي چې ټول شیان څه ډول چې دي په هماغه ډول وکتل شي.

که غواړئ وازمایي چې تغییریدلو نه وروسته ستاسې ژوند څه ډول به دی نو د خپلي میرمنې،اولادونو او کارمندانو په وړاندې خپل مسؤلیت درک کړئ، د خپلې غلطې موندلو سره هغه بیرته صحیح او جبران یې کړئ یا هم د یوې پوښتنې د ځواب نه پوهیدلو په وخت کې په اسانۍ سره ووایئ چې نه پوهیږم، هر څومره چې

خلاق او نوښتګر اوسئ نو په کمه اندازه به د پخوانيو افکارو څخه دفاع وکړئ، د دې لپاره چې د تغيير نه منوونکې دروازه د نوي او نوښتګر افکارو په مقابل ماته کړی، نو لازمه ده چې د فکر د قدرتمند کيدلو طريقې مطالعه کړئ او دا لاندې عبارت تکرار کړئ.

غلطي زما له طرفه ده يا بدبختانه د دې سوال په ځواب نه پوهيږم، دا جملې تر هغه وخته تکرار کړئ چې دغه کار ستاسې ذهن ته طبيعي ښکاره شي او په طبيعي ډول ستاسې د خوی او خلق څخه څرګند شي، کله مو چې دا تجربه پيل کړه، نو ژر يا هم ځنډ سره د اوچتې او لوی طبيعي انرژۍ څخه به برخمن شئ، نو همدا اوس يې پيل يې کړئ چې د ټولو منسوخ شويو خبرو څخه خلاص شئ، همدارنګه ټولو پېښو او شيانو ته يوازې د نورو خلکو په هينداره کې مه ګورئ، چې دې سره به يو نوی رنګ ستاسې په ژوند کې پيدا شي او تاسې به حيران کړي.

يو ځل انشتين داسې وويل چې هر ماشوم په نابغه ډول خپل قدم د موجوديت په ډګر کې ږدي، نوښت او خلاقيت د باطني جوهر سره وصل دی، يا په بل عبارت داسې وايو په هماغه ډول چې زړه، سږي او نور اندامونه ستاسې د بدن برخه تشکيلوي، نو په هماغه ډول خلاقيت او نوښت هم ستاسې طبيعي حق دی؛ پداسې حال کې چې د خلاقيت قوه د نه کارولو په اساس کمزوري کيږي، خو له منځه هېڅکله نه ځي. ممکن د دې قوې څخه په استفادې دا قوه نوره هم ځواکمنه شي.

## نابغه افکارو سره وصل کيدل

نبوغ سره وصل کيدلو لپاره لومړنی قدم دا دی ترڅو ومنو، چې زموږ په باطن کې د هوش،حکمت او خلاقيت خزانې موجودې دي تراوسه پورې د دې منابعو څخه په استفادې کې مو غفلت کړی دی او دا هم بايد زده کړئ چې د خلاقيت او نوښت د خزانې څخه نوي کارونه را اوباسئ او نورې نړۍ ته يې وښايئ.

توماس اديسون د خلاقيت په اړه يو کره تعريف کوي او وايي چې ٥٪ نبوغ د الهام څخه سرچينه اخلي او ٩٥٪ نور يې اماده ګی او چمتووالي پورې اړه لري.

دا په دې معنا چې خلاقیت او نوښت د دوامداره کار سره ممکن دی، په حقیقت کې کله کله د نویو کارونو په اساس زموږ خلاقیت او نوښت دباندې راوځي چې د ډیرې انرژۍ د جذب لپاره لاره خلاصوي ، څومره چې ځان دې حالت سره عادت کړو د هغه اندازې څخه ډیر خلاقیت نورې نړۍ ته ظاهریږي.

اډیسون بل ځای کې وایي چې د خلاقیت، نوښت او نبوغ زیاتیدل د انسان د فکر او توانایې د پراخیدلو یا زیاتیدلو پورې اړه لري، د دې تګي مفهوم دا دی چې انسان د فکر کولو په اساس هر څه (شی) ترلاسه کړي، دا تکی په یاد ولرئ چې د موخو تحقق یوازې د سخت زیار ویستلو په اساس نه کیږي بلکې ستاسې د استعدادونو اندازې، خلاقیت، هوش او زده کړو پورې هم اړه لري، که چیرې کوښښ وکړئ چې یو هدف او موخه مو روښانه کړئ خو روښانه نه شوه نو د دې لامل دا دی چې د خلاقیت او نوښت قوې سره توافق نلري.

د هوش درلودل یا ځیرک اوسیدل د نوښت او استعداد ښکارندوی نه دی، په حقیقت کې د نوښت او خلاقیت قوې اندازه د ستونزو سره د مقابلې له طریقې څخه معلومیږي، ډیر داسې نابغه خلک شتون لري چې عادي هوښ لري، خو د باور کولو او خپلو استعدادونو څخه د استفادې په اساس توانیدلي دي چې د خپل خلاقیت او نوښت سرچینو سره تماس ونیسي او هغه د معدن څخه بهر اوباسي، په کلي ډول نابغه خلک په سیستماتیک ډول او د قاعدو له مخې مسایلو سره مقابله کوي.

خپلو سمینارونو کې ډیرو خلکو سره مخامخ کیږم چې ځانته تنبل او ړوند مغزه وایي، خو زما د لارښوونو د پیروي کولو څخه وروسته په منظم او باقاعده ډول مسایل حل او فصل کوي، هغه خنډونو چې د خلاقیت او نوښت پر مخ خنډ دي، له منځه یې وړې، خلاقیت او نوښت یې د سیند په شان خلاصیږي او د هغوې ذهن جوړوي.

## د ذهني ارامتیا ارزښت

د فکر ارامتیا او مثبت فکر خلاقیت او نوښت یوازې په ارامه ذهن کې وده کوي، د ذهن څخه د ستاسې په هغه نظرونو باندې تاثیر غورځوي کوم چې ستاسې د ذهن څخه باندې وځي، د مسایلو او ستونزو سره مخامخ کیدو په وخت کې چې ستاسې ذهن ارامه وي، نو مسایل او ستونزې په هیڅ کې حساب کړئ، ځکه چې که ذهن ارامه وي نو نظریې او حل لارې هم زیاتیږي.

اضطراب، سټریس او ویره د مغز کیڼ نیمه کره نابودۍ خواته وړي، چې دنده یې اګاهانه کارونه، نتیجې او د پیغامونو تحلیل او تجزیه کول دي، چې په نتیجه کې انسان د فکر کولو لپاره د مغز ښي طرف باندې ډډه وهي، چې د هیجاناتو او احساساتو مسؤل دی، نو طبیعي خبره ده چې دا فکر به د احساساتو او عاطفو څخه ډک وي نو دا فکر ضعیف فکر دی او نشي کولای چې سختو حالتو ته حل لاره پیدا کړي،زه تاسو ته وایم چې کله هم مسایلو او ستونزو سره مخامخ کیږئ نو مقابلې لپاره یې هغه ډار شوی او سترس لرونکي ذهن مه لیږئ، بلکې ذهن ورته د مینې او ارامتیا څخه ډک کړئ، تر څو خلاقیت او نوښت رامنځته شي، د مسایلو او د تریخوالي لرې کولو لپاره د مسایلو مثبت لوري، خندونکې ځایونه او خندا کولو ته ډیره توجه وکړئ تر څو د مسایلو له مخې نه د دروغو نقاب لرې شي او تاسې د بریا، ماتې، ناروغی، سلامیتا او د ډیرې تنګ لاسې اصلي څیره وګورئ.

**د نوښت او خلاقیت وده**

درې لاملونه د دې سبب کیږي چې د انسان خلاقیت او نوښت وده وکړي، لومړی هبلې، دویم سخت مسایل او بحرانونه او دریم متمرکزې پوښتنې؛ د دې لاملونو څخه هر یو کولای شي چې ستاسې د ذهن څخه تیارې اوباسي، خلاقیت او نوښت ستاسې په وجود کې په جوش راولي، اوس هم راځو په تفصیلي ډول په دې هر یو لامل باندې بحث کوو.

که چیرته په شدید ډول د یو څه غوښتونکې یاستی نو دا هغه سرکشه قوه ده چې تاسې ازاروي او تاسې د امر تابع ګرځوي او همدا د دې سبب ګرځي چې تاسې

فکر وکړئ او د فکر په اساس نوښت او د خلاقیت په ودې باندې ډیر توجه وکړئ، هر څومره چې ستاسې اهداف روښانه او د لاسته راوړلو ور وي نو د ترلاسه کولو لپاره ډیرې حل لارې ستاسې په ذهن کې ایجادیږي، خپل د خلاقیت او نوښت قوه داسې یو څه سره تشبه کړئ چې تاسې اوسني موقعیت څخه یو لوړ موقعیت ته پورته کړي، هغه موقعیت ته چې تاسې یې غوښتونکې یاست.

د ځان څخه پوښتنه وکړئ چې:

په حقیقت کې د څه شي ترلاسه کول غواړئ؟ ایا کولای شئ چې خپلې غوښتنې په تفصیلي ډول روښانه کړئ؟ د خپلو موخو ترلاسه کولو نه وروسته ستاسې د خوښې نتیجه څه ده؟ خپل اوسني موقف پورته تللو لپاره څه باید وکړئ؟ ایا اوسنی موانع ستاسې د پرمختګ پر لاره خنډ دي؟ کوم خنډونه سخت او مهم دي چې باید لرې شي؟ که چیرې د خپلو موخو د ترلاسه کولو لپاره یوازې د یوه خنډ لرې کولو حق ولرئ نو کوم یو خنډ به مو ټاکه؟

ارل نایتینګل څیړونکی او لیکوال دی، دی په خپل ویناوو کې د مهمو خنډونو موندلو لپاره روښانه او مناسبې لارې چارې وړاندې کړې دي

دی وایي چې لومړی یو ټوټه کاغذ را واخلئ او خپلې مهمې غوښتنې پکې ولیکئ، خو د پوښتنو په شکل، فرض کړئ چې ستاسې موخه په کلني ډول ۳ میلیونه افغانی عاید ترلاسه کول دي؛ نو کولای شئ خپله دغه غوښتنه د پوښتنې په ډول داسې مطرح کړئ.

په کلني ډول د ۳ میلیونه افغانی عاید ترلاسه کولو لپاره څه باید وکړم؟

د پورته پوښتنې لپاره شل مختلف ځوابونه وړاندې کړئ، خو یوازې یو ارزښتناک او مهم ځواب وټاکئ؛ له دې څخه وروسته دغه یو ځواب د اجرا مرحلې ته بغیر له دې چې ویره ولرئ، وړاندې کړئ. تاسې کولای شئ دغه تمرین هر وخت تر سره کړئ، خو سهار وخت ځکه غوره دی چې ستاسې په ذهن کې خلاقیت او نوښت ښه په جوش کې وي او تمامه ورځ بیا ښه کار ترسره کوي. ممکن د ورځې په جریان کې هغه شاهي کیلي هم ستاسې په لاس کې درکړي، چې ستاسې ژوند

پرې بدلیدای شي؛ نو په دې اساس وایو چې سهار وخت دې تمرین ته غوره وخت دی. دغه تمرین کولای شي چې په ډیرې اسانۍ سره تاسې ته روښانه او مشخصه لاره وښايي.

د دې ساده طریقې څخه په استفادې ډیرو خلکو شتمني او ثروت ترلاسه کړی دی، د دې طریقې په تمرین کولو سره هغه ناسم باورنه چې ستاسې د پرمختګ په وړاندې خنډ ګرځي مشخص کولای شئ، ممکن دا ستونزې او خنډونه دا وي. ځانګړو اطلاعاتو ته نه لاسرسی، د وخت عدم کنټرول او نورو خلکو مرستو ته اړتیا. هغه طریقه چې ما د ذهن سیال سازۍ په نوم نومولې د غوره او ارزښتناکو ټکو څخه برخمن ده، د موانعو په لرې کولو کې په جادويي ډول کار کوي.

په حقیقت کې د دې طریقې څخه په استفادې سره کولای شو چې خپلو باطني استعدادونو سره وصل شو او د دې احساس وکړو چې یو غوره موقف کې قرار لرو، داسې موقف چې کولای شي د خنډونو جرړې اوباسي او خپل هدف په خپلو پنجو کې ونیسی.

دا له یاده مه باسئ چې موخو ته لاسرسی په متمرکز او روښانه ذهني فضا او په همدې لاره کې کار کولو په اساس ممکن دی.

**مسایلو باندې برلاسي کیدل او فرصتونو ته توجه کول**

د تجربو په اساس مو‌ږ دا حقیقت منلی دی چې هر کله د یو څه د ترلاسه کولو لپاره روښانه او کلک نیت وکړو نو په غیرې ارادي او نا اګاهانه ډول زیار ویستلو په اساس ترلاسه کیږي، تاسې کولای شئ چې د ذهن سیال سازۍ تمرین څخه په مختلفو طریقو او لارو استفاده وکړئ او دا تاسې پورې اړه لري چې مناسبو فرصتونو کې د دې طریقې څخه استفاده وکړئ، هر ځای او هره مسله کې یې وازمایئ.

دلته غواړم د ذهن سیال سازۍ یو بیلګه تاسې ته وړاندې کړم؛

یوه ټوټه کاغذ واخلئ او دا پرې ولیکئ چې څه شی غواړم ترلاسه کړم، یا له منځه یې یوسې او یا یې وساتې؟

د دې پوښتنې د ځوابولو په وخت کې خندونه او سختۍ په روښانه ډول واضح کړئ، له هغه ځایه چې لیکل شوی کلیمات زموږ پر ذهن تاثیر غورځوي، نو د لیکلو په وخت کې ممکن د ستونزو حل لاره په نا اګاهانه ډول ترلاسه کړئ.

هر کله مو چې دا احساس وکړ چې ستاسې د کار په وړاندې خنډ او غوټه ډېره پیچلې ده او ژر نه حل کیږي نو د لاندې قوې لارې څخه استفاده وکړئ. البته ستاسې خوښه چې دې لارې څخه استفاده کوئ او یا هم کومه بله د ذهن سیال سازۍ له لارې.

**دغه طریقه چې اوس پرې بحث کوو د ۹ مرحلو درلودنکې ده؛**

۱. د یوې مسئلې سره داسې چلند وکړئ، چې ګویا ساده او منطقي حل لاره ستاسې په تمه ده، دغه ډول کړنه تاسې ته مثبت حس درکوي، تاسې حمایت کوي او په دې کې شک مه لرئ چې حل لاره به ډېر ژر ستاسې مخ ته ودریږي.

دا مې د تجربو څخه زده کړي دي چې تول بریالي او ماهر خلک د یوې مسئلې د حل کولو لپاره د هر څه مخکې دا فرض کوي چې ساده او منطقي حل لاره دوی ته په تمه ده، په نتیجه کې په همدې فکر، د پوره باور او ارادې سره د دې مسئلې حل لارې پر لور روانیږي.

د ستونزو او مشکلاتو ډنډ کې غورځیدل یوازې د ډار او شک له امله وي هر کله چې په دې ونه توانیدلې چې ډار او شک له ځانه رخصت کړې نو د خندونو سره به لاس او ګریوان یې.

۲. د مثبتو کلماتو او عباراتو څخه استفاده وکړئ، ځکه هغه څه چې تاسې د ژبې او ذهن څخه دباندې اوباسي په هماغه ډول تاسې ته راجع کیږي، نو په دې اساس د مسئلې د کلیمې پر ځای چې یوه منفي کلیمه ده یوه مثبته کلیمه (موقعیت) یا د (فرصت) مثبت کلیمو څخه استفاده وکړئ.

نو مه وایئ چې موږ یوې کرکیچنې مسئلې سره مخامخ یو، داسې ووایئ چې موږ د یو جالب حالت او موقعیت سره مخامخ یو، د موقعیت او حالت کلیمو بیانول

ستاسې په ذهن کې جوړښتيزه فضا رامنځته کوي او تاسې ته دا فرصت درکوي چې په پوره توان سره د خپلې لارې نه خندونه لرې کړئ.

۳. د کاغذ پر مخ مسئله په روښانه او حقيقي ډول تعريف کړئ او وېې پېژنئ، په هماغه ډول چې د يو ناروغ روغيدل ۵۰٪ معالجې پورې اړه لري نو په همدې اندازه د يو مسئلې حل هم د هغې پېژندلو پورې اړه لري، تاسې کولای شئ چې په اسانی سره يوې مسئلې ته حل لاره پيدا کړئ، خو چې هغه په روښانه ډول وپيژنئ، يا په بل عبارت د ډيرو خلکو د ناکاميدلو سبب دا دی چې دوی نشي کولای د خپل ژوند مسئلې په روښانه ډول معلومې او وپيژني، کله چې نه پوهيږئ څه شي سره مقابل ياست نو پر هغې به غلبه څنګه کوئ!؟

۴. د يوې مسئلې د حل لپاره د مسئلې ټولو دلايلو او سببونو ته يو په يو اشاره وکړئ، دا مهم ټکي بايد په نظر کې ونيسئ، د يوې مسئلې له منځه وړل بغير د هغې د سبب د موندلو څخه په موقتي ډول حل او فصل کيږي او په راتلونکې کې ددغې مسئلې ريښې د دويم ځل لپاره په تاسې ثابت او دوامداره اثر پرې باسي، په حقيقت کې د يوې مسئلې سره بيا بيا مخامخ کيدل د دې ټکي ښکارندوی دی چې ددې مسئلې د حل لپاره مو موقتي حل لارو څخه استفاده کړې او د مسئلې ريښې او لاملونه اوس هم شتون لري.

۵. ټولې ممکنه حل لارې په پوره تفصيل او تشريح سره د کاغذ پر مخ وليکئ، د دې لپاره د ځان څخه پوښتنه وکړئ چې د دې حالت د حل و فصل لپاره مختلفې حل لارې کومې دي؟ نو په دې وخت کې روښانه حل لاره پيدا کيږي، ممکن د حرفوي مسايلو لپاره حل لاره پيدا کول د قيمتونو زياتوالي يا کموالي، سخت او ښه کار کولو، د تبليغاتو کموالي او زياتوالي سره لازم وي نو په دې هکله بيا کتنه او څيړنه وکړئ.

۶. ټول په دې ښه پوهيږو چې په هر ډول شرايطو او حالاتو کې تصميم نيونه مهمه ده، هغه خلک چې شکمنيږي يا په تصميم نيونه کې ځنډ کوي او يا هم خپل تصميم ته ډير ژر تغيير ورکوي يا هم تصميم نيونه کې يو ځای ته نه

رسیږي، نو په دې اساس هر چیرته، هر حالت کې او هر موقعیت کې دغه ټکې خپل د لارې څراغ وګرځوئ چې د هر څه مخکې تصمیم ونیسئ او له هغې وروسته بیا د عمل میدان ته دننه شئ.

که چیرته ستاسې تصمیم غلط هم و نو ستونزه نشته څکه تجربه مو ترلاسه کړې او دا تجربه تاسې ته دا زده کوي چې صحي حل لاره وټاکئ او صحي پریکړه ونیسئ، په هر حال همدا عمل دی چې پریکړه ښه او روښانه کوئ.

ډیر خلک فکر کوي چې کامیاب خلک قاطع، کره او ښکاره پریکړه نیولی شي خو خبره دا ده چې ناکام خلک ډیر وخت شکمن وي، یا په بل عبارت داسې ویلی شو چې ناکام خلک د ډیرو تجربو لرلو سره شکمن وي او پریکړه نشي نیولی خو کامیاب خلک بیا له کومې ویرې پرته پریکړه نیسي- او پرمختګ کوي، د پخوانیو تجربو څخه په استفادې صحي او کره تصمیم نیسي.

۷. خپل مسؤلیت په تمامه معنا سره ومنئ او د اجراء مرحلي ته یې وسپارئ یعنې ترسره یې کړئ، او نورو خلکو ته د هغوی مسؤلیت روښانه او ور په یاد یې کړئ.

۸. د هر مسؤلیت ترسره کولو لپاره یو معلوم وخت وټاکئ، که داسې ونکړئ نو وخت به مو ټول په هغو خبرو کې تیر شي چې د مسئلې حل او فصل سره هیڅ اړیکه نلري.

۹. بغیر له کوم ډار او ویرې څخه عمل کولو باندې پیل وکړئ، مخکې ولاړ شئ او د خنډونو سره مبارزه وکړئ.

لکه څرنګه چې مخکې هم یادونه وشوه چې یو مسئلې پسې را اخیستل تر هغې پورې چې حل شي همدا د خنډونو سره د مبارزې شاهي کیلی ده، نو هر څلې چې یوې مسئلې سره مخامخ کیږئ نو ورسره په هغو طریقو مبارزه وکړئ چې مخکې مو یادونه ترې کړې او جزړه یې اوباسئ، نه دا چې ورسره شکمن او زړه نا زړه چلند وکړئ.

ددغې طریقو څخه د استفادې څخه ګټه دا ده چې اوسنیو خنډونو سره مبارزه وکړئ او د دې طریقې څخه په تکراري ډول استفادې څخه خپل روحي فعالیت چټک کړئ، دا مبارزه د نظریاتو کیفیت لوړوي تر څو خنډونو سره ښه مبارزه وکړئ.

## د خلاقیت د قوې تحریک کول

په هر حال د نوښت او خلاقیت قوه د بدن یوې عضلې ته ورته ده، لکه څرنګه چې ورزش عضلات قوې او سالم کوي په هماغه ډول د نوښت او خلاقه کارونو تکرار د خلاقیت او نوښت قوې د قوي کیدو سبب ګرځي.

که چیرې د همدې څېرکي د طریقو او اصولو پیروې څخه وروسته اوس هم خنډونه پخپل ځای کې دي نو د خلاقیت د قوې تحریک کولو لپاره د خپل ذهن توجو لاندې څو پوښتنو ته واړوئ.

١. په رېښتیا سره څه غواړئ او په تیزې سره د څه شي ترسره کولو غوښتوونکې یاست؟

۲. څنګه قصد او اراده لرئ چې خپلې موخې ته د عمل جامه ور واغوندئ؟

۳. اساسي فرضیه چې تاسې پرې ډډه وهلې، څه ده؟

دا له یاده مه باسئ چې غلطي فرضیې د هرې ماتې ریښه ده، هر کله چې د یو ځانګړې هدف ترلاسه کولو کې ځان ناکامه احساسوئ نو د هر څه مخکې د ناکامۍ ریښه په غلطو او مبهمو فرضیو کې ولټوئ، د دې موضوع لپاره ماقبل ته مراجعه وکړئ، د مسئلې تاریخچه باندې مرور وکړئ او په اخره کې هم د ځانه دا پوښتنه وکړئ چې؛

د یوې مسئلې د حل او فصل لپاره مې د کومو فرضیو څخه پیروي کړې؟

بده به نه وي چې دلته د هغه شرکتونو له غلطیوفرضیو څخه یادونه وکړم چې ماتې سره مخ شول؛

اکثره تولیدې شرکتونه داسې فرض کوي چې بازار کې د دوی محصولاتو د جذب لپاره ښه فرصت او زمینه برابره ده، په دې وخت کې د دې هوايي فرضیې په اساس ډیر محصولات تولیدوي او د خرڅلاو لپاره یې بازار ته لیږي، د دې کار څخه دا موخه لري چې بازار لوی دی او جذبوونکي ډیر دي او یا هم داسې وایي چې اکثره خلکو زموږ د موادو تود هر کلی وکړ، خو ډېر وخت لا تېر نشي، چې د خوب نه راویښ شي او دې حقیقت ته غاړه کیږدي چې بازار زموږ د ټولو محصولاتو د جذب توان نلري.

۴. که چیرې کوم بل کار تر سره کول غواړئ، داسې کار چې اوسني کار سره مو خلاف دی ، نو څه ډول پایلو سره به مخامخ شي؟

د دې پوښتنې لپاره فکر کول او دیته ځواب پیدا کول ستاسې د ذهن خلاقه او نوښتگره قوه د مسایلو پر وړاندې تحریکوي او د مسایلو د حل او فصل طریقو او لارو باندې د تمرین کولو په وخت کې د یو تصوري کرښې رسمولو په اساس ما قبل د نن ورځ څخه بیل کړئ، په بل عبارت داسې چې د ذهن پخواني تصورونه او فکرونه په کلي ډول له یاده باسئ او ځان په یو جدا محیط کې ښیئ دې وخت کې د روښانه او پاک ذهن د هغو لارو څخه د پیروی په اساس چې مخکې مو ورته اشاره وکړه، یو نوي څه ایجاد کړئ .

د باطني استعدادونو څخه استفاده د شتمنی،خوشحالی او فردي غوړیدا د راز کیلی ده، هره برنامه چې د باطني استعدادونو څخه د استفادې لپاره جوړه شوې وي، نو باید د لاندې ځانگړنو درلودونکی وي.

هیڅ وخت د انسان غوښتنې په بشپړ ډول ندي پوره شوي او د بشر مسایل پټ او لاینحله پاتې دي .

فرصت لرم چې د نویو کارونو او نوښتگر کارونو تر سره کولو په اساس مخته ولاړ شم او هغه نړۍ کې چې د حیرانتیا او برکتونو ځای دی یو عمده تغییر رامنځته کړم، د یو نوي کار د شروع لپاره ۱۰٪ پوه او مهارت بسنه کوي، همدارنگه تاسې

کولای شی چې خپل استعدادونه د صحي لارو او طریقو په اساس قوي کړئ، تر څو په چټکتیا، ښه،ارزانه او په ساده ډول فرصتونو څخه ګټه واخلئ.

۵. خلاقیت او نوښت ستاسې د ذهن تروشحاتو څخه منځته راځي، په هوش راشئ او اوسني حالت کې د خپلو پښو لاندې وګورئ او سره زر ولټوئ.

د دې لپاره چې هغه مسایلو او خنډونو باندې برلاسې شئ کوم چې هر ورځ ورسره مخ یې نو اساسي لید لوری او عمده نظریات چې د ژوند په وړاندې لری، هغه وپیژنئ او تغییر یې کړئ.

۶. خلاقیت او نوښت یوازې په ارامه ذهن کې وده کوي، نو د دې لپاره چې خلاقیت او نوښت رامنځته کړئ، د روښانه ذهن سره بغیر له بې نظمۍ څخه څېړنه، مطالعه، کار زده کول او سمینارونو کې ګډون کول د خپل کار او زیار سره یو ځای کړئ، شاید تاسې ووایئ چې دا ډیر وخت نیسي-! هو همداسې ده ځکه بایلونکي خلک دې چې کارونو ته مخه نه کوي.

۷. د خپلو عایداتو د سطحې لوړوالي لپاره باید د هغه لارو د پیدا کولو هڅه وکړئ چې نوې وي، د خلکو د ضروریاتو د پوره کولو لپاره د رقابت وخت کې د ځینو بریالیو همکارانو اقدامات په نظر کې ونیسئ، هغه اصولو څخه پیروي او تقلید وکړئ کوم چې د دوی په پرمختګ کې مهمه ونډه لري، حتا که امکان لري هغه اصولو څخه هم پیروي وکړئ چې د ضعف ټکي له منځه وړي تر څو وکړای شئ چې ارزښتناک محصولات وړاندې کړئ.

۸. خپلو غلطیو باندې توجه وکړئ او درس ترې واخلئ، پخپلو غلطیو باندې نظر واچوئ،خپله لاره صحي کړئ او زده کړیزې دوره د بریا د تکتیکونو زده کولو لپاره ځانته برابره کړئ، خنډونو سره مبارزه وکړئ او داسې احساس وکړئ چې ځیني خنډونه ستاسې روحي قوې چټک کولو لپاره ستاسې خواته راځي.

۹. خپل چمتو شوي ذهن باندې باور وکړئ او یو ارام، د امن څخه ډک ځای ځانته پیدا کړئ او هر ورځ دې ځای کې د خپلې پوهې او توانایي سره اړیکه

ونیسئ، ارامه او زړه راښکوونکې اواز یې د زړه په غوږو واورئ او د لارښوونو څخه یې پیروي وکړئ.
لوی انسانان د خپل باطن سره اړیکه لري، د خپل باطن اواز ته غوږ ږدي او ترې پیروي کوي، موږ ټول په طبیعي ډول د قوي او ښه نوښتګرۍ قوې درلودنکي یو او کومه عقیده چې پرې لرو د هماغې په اساس ترې استفاده کوو، هر څومره چې زموږ ذهن په دې برخه کې روښانه او قوي وي په هماغه اندازه کارونه په چټکۍ او اسانه ډول سره سرته رسوو،ځينې خلک نړۍ بې جاذبې او ستړي پیدا کړي، دا ځکه چې دوی په دې عقیده دي چې ژوند ستړی کوونکی دی او بله چاره هم نلري، دوی دې حقیقت باندې باور نلري چې خلاقیت،نوښت،علاقه او مینه موږ ته نوې درسونه او د ژوند نوي طریقې په لاس کې راکوي.

**په کُلي ډول د نابغه خلکو ځانګړتیاوې په لاندې ډول دي:**

۱. د خلاص او ازاد ذهن څخه برخمن دي او دا توان لري چې د ماشومانو په شان د تخیل قوې په اساس د هغه څه انځور ترسیم کړي چې غوښتونکي یې دي، همدارنګه دوی د مسایلو د حل او فصل لپاره د مسئلې ټول ابعاد او زاویې څیړي، مسایلو کې په ژور ډول ډوبیږي او په هغه اندازه انرژي ورکوي چې د مسایلو حل د عیني حقیقت په شکل پیدا کیږي، خو هغه کسان چې د خپل نبوغ باندې باوري ندي په چټکتیا سره مسایل څیړي او د یو کوچنی ناهیلیتوب په اساس د حل لارې لټون ته د پای ټکې ږدي.

۲. نابغه خلک د دې توانایيو درلودونکي دي چې خپل د ذهن ټول توجه او پام په بشپړ ډول یو مشخص هدف ته واړوي، یا په بل عبارت تل او په هر ډول شرایطو کې کولای شي د خپل ذهن پام او توجه یو ځانګړې موضوع ته واړوي. د باطني توانایيو توجه او تمرکز یو واحد هدف ته لکه د لیزر شعاع په شان چې فولاد پرې کوي، په همدې ډول ټوله انرژي د هماغه ځانګړې موضوع لوري ته لیږي او په لنډ وخت کې زموږ ژوند ته بل رنګ ورکوي.

په حقیقت کې نابغه خلک د خپل ذهن سرکشه قوه کنترول او تر خپلې ولکې لاندې راولي او په هیڅ وخت کې دا کوښښ نه کوي چې په یو وخت کې څو کارونه د اجراا مرحلې ته وړاندې کړي، ځکه خلک د نه پاملرنې او د فکر د غیرې منظموالي په اساس مسایل په ژور ډول نه مطالعه کوي چې په نتیجه کې د یو کمزوري تصمیم نیونې او ډېرو غلطیو سره یو معقول،منطقي او روښانه حل لارې ته لاسرسی نه پیدا کوي.

یو ځل پیتردراکر وویل چې ماته د هغه عمل څه ترلاسه کیږي چې فکر پرې نه کیږي.

همدارنګه دا قضیه هم صدق کوي چې عمل د فکر سره یو ځای کیدو په صورت کې نتیجه لرونکی او کارجوړونکی دی.

# دویم فرمول

## ځان بساینه

موږ په دې څېرکي کې د ځان بساینې او ځان بشپړونې اصول او قواعد تر څېړنې لاندې نیسو، او د دې قواعدو او اصولو تاثیر د ژوند په ټولو لورو کې مطالعه کوو.
فردي پرمختګ او وده د بریا په اړواړخونو کې مهم او حیاتي رول په غاړه لري، خو لازمه ده چې نفس ساتنه، سخت زیار او ډېر کار ورسره مل وي، دغه ځانګړنه د همت،استعدادونو او ځان سره د مینې د زیاتوالي سبب ګیږي، هر څومره چې ډېر په خپل نفس باندې کار وکړو، په هماغه اندازه ځان سره ډېره مینه کوو، ځانته په ډېر احترام قایل کیږو او خپلو استعدادونو باندې ډېره وده لګو.
چارلز ګارفلیډ د بشپړ اعمالو بنسټ ایښودونکی د خپلو مطالعاتو په اساس دې پایلو ته رسیدلی دی؛
هغه څه چې یو سړی ډېر عمل کولو ته تحریک کوي هغه عبارت دي له:زده کولو، تمرین، د خپلو مهارتونو تقویه کول او ځان بساینې څخه.
دی وایي چې بشپړ فعالیت د تربیت او زده کړې حاصل دی نه د فطرت او طبیعت، په بل عبارت هغه خلک چې په هره برخه کې غوره فعالیت وړاندې کوي دوی په همدې ډول ندي زیږیدلي بلکې ډېر زحمتونه او کوښښونه یې تېر کړي دي او د ځان بساینې په اساس دې موقف ته رسیدلي دي.
همدارنګه ټولو اشخاصو چې دې نړۍ ته غوره او جادویي کارونه ښودلي دي، دوی ټول غوره، با هوش او ځیرک نه وو، خو یوازې زیار ویستلو، کوښښ کولو او د خپل باطني استعدادونو څخه عظیمي استفادې په اساس بریاوې ترلاسه کړي دي، هر کله چې د صحي پلان جوړونې او زیار ویستلو په اساس د خپلو موخو قیمت ادا کړی نو تقریباً کولای شي چې خپل هر یو خوب او موخې ته د حقیقت جامه وبخښي.

## چمتوالي ته اړتیا

د انساني توانایيو د لوړونې موضوع په اړه د کلونو څېړونو او مطالعاتو وروسته شک نلرم چې اکثرآ خلک د دې پر ځای چې ځان جوړونې او ځان بساینې ته وخت ورکړي تلوېزون لیدل غوره گڼي.

د ورزش د ټرینرانو څخه یو ټرینر یو ډېر جالب ټکي ته اشاره وکړه. هغه ویل چې د بریا د ترلاسه کولو لپاره هغه څه چې ډېر مهم دي هغه همت او اراده نه بلکې د ارادې رامینځته کولو لپاره چمتوالی دی، په بل عبارت ډېر خلک داسې فکر کوي چې بریا یوازې د ارادې او همت په اساس ترلاسه کیږي، پداسې حال کې چې دا استدلال تر ډېره بریده صحي دی خو د بریا اصلي لامل دلته د یاده ویستل شوی دی، چې هغه په پوره او بشپړ ډول چمتوالی دی چې په اساس یې غیرې منظم کارونه منظم کیږي او د بدبختیو ځای خوشبختي او سوکالي نیسي.

یو ورځ په تصادفي ډول د ابراهام لینکلین یوې لیکنې سره مخامخ شوم، لیکنه مې ولوسته، دومره ژوره لیکنه وه چې زما په روزگار یې هم اثر وکړ، د هماغې دقیقې څخه تر ننه پورې مې هغه لیکنه په یاد ساتلې او په یاد به یې ساتم.

ابراهام چې کله ځوان وو او په اسپرینگ فلیډ کې یې ژوند کوو نو دا لیک یې لیکلی وو، دی وایي چې:

ما هر ورځ کار، کوښښ، مطالعه او څېړنې ترسره کولې د همدې کارونو ترسره کولو په اساس مې ځان دې ته چمتو کړی وو، تر څو چانس او فرصت د ځان لوري ته جذب کړم او هغه موقف چې زه یې غوښتونکی یم ترلاسه کړم.

همدارنگه د تحصیل په دوره کې مې د ابراهام په اړه یو شعر لوستی وو چې د هغه خندونو په وړاندې یې مقاومت وکړ کوم چې د سیاست او تجارت برخه کې یې پر مخ پراته وو، وروستی بند یې اوس هم زما په یاد دی:

لینکلین مانند کاج سبز،ستبر و مقاوم است.

کاج یو ونه ده، وایي چې لینکلین د کاج د ونې په شان تازه، کلک او قوي دی.

ابراهام لینکلین چې کله چې په لوڅو ښپو د غوا تر شاه په باغ کې کار کوه نو د فردي پرمختګ نه غافل نشو، هغه خندونه، موانعو او لارو څخه تېر شو چې تقدیر ورته لیکلي وو او هغه بریا یې ترلاسه کړه چې په ذهن او خیال کې یې راتلل.

تاسې هم د خپلو استعدادونو د قوې کولو په اساس کولای شئ چې چمتوالی ونیسئ، هغه موقعیت او بریا څانته پیدا کړئ کوم چې تاسې یې غواړئ.

تاسو سره به داسې یوه پوښتنه پیدا شوې وي!

څه وخت او څنګه باور وکړم چې خپل باطني توانایي مې خپل لاس او کنترول لاندې راولم؟

په جواب کې داسې وایو چې تاسې هغه وخت خپل باطني توانایيو ته لاسرسی پیدا او خپل کنترول لاندې راوستی شئ چې د جاذبې قانون د حکم په اساس ټول مناسب خلک او موقعیتونه د خپلو غوښتنو د تحقق او پوره کیدو لپاره جذب کړئ، په دې شرایطو او حالتو کې داسې خلکو سره مخامخ کیږئ چې ټول اطلاعات او پوهه ستاسې په وړاندې ږدي او هغه معلومات او لیکنې ترې ترلاسه کړئ چې ستاسې د کار او پرمختګ سبب ګرځي، هغه مقالې مطالعه کړئ چې د مهارتونو او استعدادونو څخه د استفادې لارښوونه پکې شوې وي.

د تطابق او هماهنګۍ قانون د روح او ذهن له مهمو قوانینو څخه دی، دغه قانون وایي چې؛

په بهرنۍ نړۍ کې ستاسې ژوند د باطني ژوند څخه زیږیدونکی دی، په بل عبارت د ژوند حالت او شرایط په هره برخه کې د باطني نړۍ سره همغږی دی.

د مثال په ډول ستاسې اقتصادي حالت د هغه ښیښې په شان دی چې هینداره ته مخامخ کیږي، نو په همدې اساس تاسې په کمي او کیفي لحاظ چمتوالی نیسی، تر څو داسې لاسته راوړنې ولرئ چې ستاسې اقتصادي او مالي حالت ښه شي. بل اصل د راټولونې او ذخیره کولو اصل دی، دې اصل کې وایي چې هر صادقانه کوښښ ارزښتناکه لاسته راوړنې سره هم لوری دی، دا په دې معنا چې هر فعالیت که وړوکی وي یا غټ وي، د واورې هغه توپ ته ورته دی چې د پورته

ځای نه ښکته خواته چورلي او نوره واوره ورسره یو ځای کیږي چې دې سره د توپ حجم هم زیاتیږي، قوت او توان یې هم زیاتیږي، هر قدم او اعمال چې تاسې د فردي توانییو په برخه کې ی ترسره کوئ نو ژر یا هم په ځند سره ثمرته رسیږي. په حقیقت کې د یو غوره لاسته راوړنه د زرګونه ساعته ذهني او بدني چمتوالي محصول دی، په طبیعت کې ګورو چې د چینو اوبو د یو ځای کیدو څخه ویالې منځته راځي، د څو ویالو د ترکیب څخه سیندونه رامنځته کیږي او سیندونه د خندونو څخه تیریږي او بحرونه جوړوي چې دغه قضیه په فردي پرمختګ کې هم صدق کوي.

یا په بل عبارت د هر شخص کار نتیجه د لږ یا ډیر کوښښ په اساس ظاهریږي چې دغه کوښښونه یو بل سره ترکیبیږي، توان او قوت یې زیاتیږي چې په پایله کې د خنډونو،نامیدیو،غربت او فقر باندې برلاسي کیږي او بلاخره په عیني او ښکاره ډول ستاسې موخې تحقق مومي.

جرج برنارد شاو چې د انګلیسي ادبیاتو ستنه وه، د شل کاله کوښښ او قلم کارولو څخه وروسته په ۴۰ کلنۍ کې کامیاب شو چې خپل مهم نندارتون د روح تر عنوان لاندې وړاندې کړي.

لخ والسا د لهستان د کارګرانو رهبر او د سولې د نوبل جایزې ګټونکی د شلو کالو څخه زیات د نجات کښتۍ جوړونې شرکت کې کار ترسره کړ بلاخره د همبستګۍ د جنبش رهبري کولو په اساس یې د نړیوالو حسن نظر ځانته جلب کړ.

## د بدلون د عصر سره یو ځای کیدل

د فردي پرمختګ وده کولو بحث شخصاً زما د خوښې وړ دی، په دې برخه کې خبرې اترې کول زما په بدن کې ډیر شور او هیجان رامنځته کوي.

لکه څرنګه چې مخکې هم یادونه شوې وه چې کلونه کلونه مخکې مې خپلې لوړې زده کړې پریښې وي، هیڅ چا سره مې تګ را تګ او اړیکه نه درلوده، کوم کار او مهارت مې هم نه درلود، د بیچارګۍ او بدبختۍ په وخت کې مې فردي پرمختګ او ودې ته اهمیت ورکولو په اساس په ناخوداګاه ډول یو روښنایي په

ذهن کې وځلیده. او د همدې روښنایي تالنده د اور په لمبو بدل شو، همدا اور دې ته اړ کړم چې د خپلو توانایيو د کارونې او بشپړونې په اساس مې وکړای شو چې د یو شرکت بنسټ کېږدم او ۲ میلونه ډالر کلني عواید په خپل جیب کې کېږدم.

اوسنۍ نړۍ د ابتکاراتو، کشفیاتو او د علمي څېړنو انتهایي حد ته رسیدلې ده، هغه زده کړې چې نن ورځ د فردي او حرفوي برخې د ودې لپاره شتون لري، په تېرو پېړیو کې یې شتون نه درلود، هغه بریالي او غوره خلک چې نومونه یې اوس د نړۍ د غوره اشخاصو په لیکه کې ثبت دي، همدوی کار وکړ، هغه نوې او تازه څېړنې یې د سمینارونو، مقالو ، کتابونو، تصویري او غږیز خپرونو په اساس په ډېر کم قیمت سره ستاسې تر لاس ورسولې

علاوه د دې څخه تاسې په هر ځای او هر ډول شرایطو کې دا فرصت لرئ چې خپلې موخې د باتجربه خلکو د موخو سره مقایسه کړئ، د بریالي او تجربه لرونکو خلکو د تجربو او ژوند څخه پند،عبرت او درس واخلئ او د هغو په لاره تګ زده کړئ.

اوس دې پوښتنې ته ځواب ووایئ چې ایا تاسې چمتوالی لرئ؟

زه یو فرمول تاسې ته وړاندې کوم، ایا چمتوالی لرئ چې هغه فرمول وازمایئ کوم چې ستاسې عایدات دوه یا درې برابره زیاتوي؟

د تجربو په اساس مې دا موندلې چې اکثراً خلک مثبت ځواب وايي، وايي چې دا کار کوم هغه کار کوم، خو چې په دې لاره کې لومړنیو خنډونو سره مخ شي او سختې ګوري نو میدان پرېږدي او دغې لارې ته د ادامه ورکولو نه لاس په سر کېږي. په حقیقت کې یوازې ۵٪ خلک دي ته چمتو دي چې په دغه لاره کې روان شي، خنډونو نه تیرېږي او دغه وړاندیز شوی فرمول په عملي ډول ازمایي، اوس هم دا نیت لرم چې یو څو مهمو پوښتنو مطرح کولو په اساس دغه فرمول ساده او د بریا رازونه تاسې ته وړاندې کړم.

ایا کولای شئ چې په راتلونکې میاشت کې خپل د کار ۳٪ نتیجه زیاته کړئ؟، یا په بل عبارت ایا فکر کوئ چې د مطالعه کولو،زده کولو، مهارتونو تقویه کولو، د

او کار کولو په اساس ممکن دی چې په یو وخت بهتر مدیریت کولو،زیار ویستلو، او کار کولو په اساس ممکن دی چې په یو
میاشت کې د خپل کار نتیجه ۳٪ زیاته کړئ؟
که چیرې داسې احساس کوئ چې ستاسې ژوند د جدي بهران څخه لاسته راغلی دی، نو د یو نوي تغییر رامنځته کولو لپاره چمتوالی لرئ! یوازې د دوو تغییرونو چې په ورځني ژوند کې ډیر د توجه وړ دي؟
اوس د پورته فرضیو په اساس مو په میاشت کې ۳٪ پرمختګ وکړ ایا دا توانایي په ځان کې وینئ چې د پورته فرضیو بیا عملي کولو سره ۳٪ نور په بل میاشت کې پرمختګ وکړئ؟ همدارنګه درېیو څلورو میاشت کې څنګه کولای شئ!؟
په هر حال ددغې اعمالو د پیروۍ په اساس به په تاسې کې لومړنی درې میاشتو کې د ځان بسایني لومړنی نښې نښانې ظاهرې شي، د شک خبره نده خو چې هر څوک پر نفس برلاسی کیدل محوري کربنه وټاکي.
د خدای ج لخوا ورکړل شوي استعداد سره اړیکه نیولو په اساس کولای شي هر ډول حالاتو او شرایطو کې بې نظیره تغییرات ایجاد کړي.
هر څومره چې ډیر د تحول پر لاره ولاړ شي نو د فردي ودې پرمختګ اسانه کیږي، په هر حالت هر میاشت کې ۳٪ پرمختګ کول په کلني ډول ۳۶٪ سلنه پرمختګ کیږي دا په دې معنا چې تاسې کولای شئ په درېیو کلنو کې یو لوی پرمختګ او تغییر ایجاد کړئ، که چیرې دغه پروسه ۱۰ کاله دوام وکړي نو ۱۰۰٪ تغییر سره به مخ شئ او په بشپړ ډول جالب او متفاوت ژوند به ولرئ.
شل کلني څیړنې په موده کې زه د داسې خلکو سره مخامخ شوی یم چې د پورته ذکر شوي فرمول په اساس یې سترې بریاوې ترلاسه کړي دي، ډیر کارکوونکي او تجاراتو د پورته فرمول د عملي کولو په اساس د یو کال څخه په کمه موده کې خپل عایدات دوه برابره زیات کړي دي او د څو کالو تیریدو سره لویه شتمني یې ترلاسه کړې، دغه خلک ټول په دې باور وو چې ذکر شوې فرمول نه یوازې د شتمنی د زیاتوالي لپاره دی بلکه که دغه فرمول نه په هر برخه کې استفاده وکړو نو خپلې موخې به په چټکتیا او اسانی سره ترلاسه کړي.

یو تجارتي کارکوونکي چې په خپل دنده کې ۱۷ کاله تجربه درلوده د پورتنه ذکر شوې فرمول عملی کولو سره یې وکړای شو، چې ۲۷ ورځو په موده کې خپل عاید ۳٪ زیات کړي، دې نه مخکې چې پورته ذکر شوي فرمول څخه استفاده وکړئ نو لومړی باید لاندې پوښتنو ته ځواب ووایئ!

آیا په رښتیا غواړئ چې خپل کسب او کار کې لویو مالي لاسته راوړنو سره مخامخ شئ؟

آیا د دغې موخې ترلاسه کولو تنده هغه تنده ده چې تاسې یې درد، سختی او زیار ویستلو ته چمتو کړئ؟ دې ته یې چمتو کړي یاست چې یو سلسله محرومیتونه دې په ځان ومنې؟

آیا دا چمتوالی په ځان کې ګورئ چې د تلویزون هغه پروګرامونه کوم چې ستاسې په ژوند یو کوچنی رول هم نه لوبوي، په قاطع دریځ یې د لیدلو څخه پرهیز کوئ؟ بده نده چې په دې هم پوه شئ، امریکا متحده ایالتو کې خلک په متوسط ډول هر ورځ درې یا څلور ساعته وخت تلویزون لیدو ته ورکوي او په ورځ کې ۳ ساعته د بې ارزښته نشریو لوستلو او بې حاصله خبرو اترو ته ځانګړی کوي.

### د مطالعې رول په ځان بساینه کې

مطالعه د فردي وړتیاوو په لوړلو کې عمده او حیاتي رول لري، مطالعه نه یوازې د فکر تمرکز قوې کوي بلکې هغه تکي تاسې ته در زده کوي چې د هغې زده کول په بله لاره ممکن نه دي، دې سره سره دا هم ممکن کوي چې ذاتي او طبیعي مهارتونو او استعدادونو په اړه نور هم معلومات ترلاسه کړئ او خپل پټ استعدادونه ښکاره او تربیه کړئ.

مارک تواین چې د نړۍ د مشهورو لیکوالانو څخه دی، دی د کتاب د یوې ورقې لوستلو سره خپل ژوند ته بدلون ورکړی، دې دغه ورقه په ځنګل کې پیدا کړې وه، په دغه یوه پاڼه کې د ژاندراک په اړه لیکنه وه چې د مارک تواین په ذهن کې یې د پرمختګ ډیر شوق پیدا کړ او دې هم د پرمختګ په لاره کې قدم کیښود.

اسناد او شواهد دا ښيئ چې د امریکا په متحده ایالاتو کې خلک په متوسط ډول
په کال کې یوازې یو کتاب مطالعه کوي، د دې څخه علاوه ۵۸٪ خلک د امریکا
د خپلې تحصیلې دورې د پای ته رسولو څخه وروسته یوازې یو کتاب هم په بشپړ
ډول نه مطالعه کوي او ۸۰٪ سلنه په کتابتونو کې موجود کتابونه د امریکا د ۲۰٪
سلنه خلکو لخوا پیرودل کیږي.
د ګلوب خپرندوی ټولنې دې وروستیو وختونو کې یو کتاب د لوی امریکا د بریا
حکایت تر عنوان لاندې چاپ کړ، د دې کتاب لیکوال وروسته د څیړنو څخه دې
نتیجې ته رسیږي چې فردي پرمختګ او وده د نړۍ د بریالیو سړو او ښځو
ځانګړنې دي، دغه خلک په کلني ډول شل جلده کتاب په دقیق ډول مطالعه
کوي، که چیرې تاسې هم د کتاب مطالعه د خپل ژوند لپاره مهمه وګڼي نو دومره
وخت به نه وي تېر شوی چې د هغه غوره اشخاصو سره خپل افکار تبادله کوي
کوم چې بریالي خلک دي او هغه خلک دي چې تاسې یې په اړه مطالعه کوئ، د
هغو نظر یې په ژوند عملي کوي، حتا هغه شخص ځانته سمبول او الګو ټاکي او
غواړي چې د هغو په شان و اوسي او هغو په شان موقف او ځای ترلاسه کړي چې
دا ټول په مطالعه کولو امکان لري.
هر کله چې دغه عادت ځان کې پیدا کړئ او په هره اوونۍ کې یو کتاب په بشپړ
ډول مطالعه کړئ نو په کلني ډول ۵۲ کتابونه کیږي او په لس کالو کې ۱۵۲۰
جلده کتابونو لوستلو وروسته حتما په خپل ژوند کې یو نوی نوښت او تغییر رامنځته
کوئ، دا پداسې حال کې چې د نړۍ خلک په متوسط ډول په کال کې یوازې یو
جلد کتاب د ځان جوړونې او فردي استعدادنو په اړه لولي.
بریالي خلک په دې کوښښ کې دي چې خپل معلومات په مختلفو برخو کې زیات
کړي او وروستیو تحولاتو او تغییراتو سره برابر د خپلو استعدادنو او توانایيو څخه
ګټه پورته کړي.
کله چې مطالعه کولو ته وخت ځانګړی کوئ نو داسې یې ترتیب کړئ چې هره
ورځ باید په هماغه یو وخت کې مطالعه شروع کړئ، سهار وخته د مطالعې لپاره

غوره وخت دی ځکه چې دې وخت کې ذهن ښه فعالیت کوي او د جذب قوه یې هم قوي وي. هره ورځ سهار ورزش او ناشتې څخه وروسته نیم ساعت یا هم یو ساعت وخت مطالعې ته ځانګړی کړئ، کتابونه او تشویقي مقالي پکې مطالعه کړئ او چې کله هم د کور څخه وځئ نو مخکې د وتلو څخه د خپلو ورځنیو کارونو او موخو یو فهرست په لنډ ډول په یوه ورقه کې ولیکئ.

زه د خپلو ورځنیو موخو ټاکلو او تحلیل کولو لپاره یوه ځانګړې کتابچه لرم، تاسې هم د خپلې خوښې، سلیقې، شکل، رنګ او اندازې په اساس ځانته یو کتابچه وټاکئ، د ورځنیو موخو لیکل په دغه کتابچه کې د دې سبب کیږي چې ستاسې د ذهن لاشعور برخه فعاله شي او بیا یې یوې خاصې او ځانګړې لارې لارښوونه وکړئ.

## زده کړیز او غږیزو کلیپونو ته غوږ نیول

اوس وخت کې پوهه او معلومات یو قدرت او توانایي حسابیږي، همدارنګه حاضر عصر د زده کړې، تجربو او کشفیاتو څخه ډک عصر دی، تاسې باید د زده کړې لپاره چمتو اوسئ او هر ډول ابزارو او وسایلو څخه د زده کړې او معلوماتو ترلاسه کولو لپاره استفاده وکړئ.

د اسنادو او مدارکو په اساس په متوسط ډول کوچنی شخصي موټر لرونکي خلک په کال کې د ۱۸ څخه تر ۳۶ زره کیلو متره ګرځي، یا په بل عبارت داسې وایو چې دغه خلک د ۵۰۰ څخه تر ۱۰۰۰ ساعتونو پورې په موټر کې تیروي چې دغه ارقام د یو څخه تر دوه پوهنتوني دورو سره برابر دي، دا په دې معنا چې غږیزو کلیپونو ته د غوږ نیولو په اساس موټروان د پوهې، تجربو او د نورو خلکو د نوښت قوې څخه په ښه شکل استفاده کوي چې د ټولنې یو غوره او ښه انګیزه لرونکي شخص باندې بدلیږي، دا په یاد ولرئ چې هېڅوک په یوازې ډول د تجربو، پوهې او د نوښت قوې امتیازاتو ته په یو مکان کې لاسرسی نلري.

د چاپي صنعت اختراع کیدو څخه وروسته د غږیزو څپو څخه زده کړه د فردي ودې، د علومو او فنونو د پرمختګ مهمه وسیله وګڼل شوه، زه غږیزو څپو ته د غوږ

نیولو په اساس د معاصرو مفکرینو،لیکوالانو او ویناوالو سره اشنا شوم، دې ځپو ته
غوږ نیول ماته نوره پوهه هم راکوي، ما تشویقوي او په زیار ویستلو کې هم ما
سره مرسته کوي. لکه څرنګه چې مخکې مو ذکر کړه اوسنی نړۍ کې معلوماتو او
اطلاعاتو ته لاسرسی یوازې د کتاب پورې نه دی محدود؛ بلکې د اهل خبره یا پوه
خلکو ارزښتاکو خبرو ته غوږ نیول اطلاعاتو ته د لاسرسي یو بله مهمه وسیله ده.
که چیرې د موټر چلونې په وخت کې داسې غږیزو ځپو ته غوږ ونیسو نو هغه
ساعتونه چې بې ځایه ضایع کیږي د خپل شخصیت په لوړنې او جوړونې کې به مو
مصرف کړي وي.

## د ځان بساینې مثلث

دې نه مخکې مو د ځان بساینې مثلث په دوو ضلعو بحث وکړ چې یو یې مطالعه
کول وو او بل یې هم غږیزو ځپو ته غوږ نیول وو دریم یې زده کړیز سمینارونو کې
ګډون کول دي چې په لاندې ډول پرې بحث کوو؛
زه د ډیرو خلکو د باورونو په خلاف وایم چې زده کړیزې دورې یوازې د مکتب او
پوهنتون پورې نه محدودیږي، اکثراً استادان درسي مطالب یوازې په نظري ډول
وړاندې کوي او یوازې د کتاب کرښې تاته وایي، اضافي معلوماتو درک نشته.
غلط فکر مه کوئ زه په هیڅ صورت نه غواړم د تعلیم او تربیې فضا تحقیر کړم خو
دا هم وایم چې یوازې دغه وچ کلک زده کړیز دور هیڅ کله نشي- کولای چې د
عملي زده کړو او تجربو ځای ونیسي،د همدې دلیل په اساس زه هر درې میاشتو
کې یو ځل سمینار کې ګډون کوم او خپل ذهن د ځیرونکو اشخاصو او مفکرو
خلکو د نظریاتو ډکوم.
نن ورځ زده کړیزو طریقو ته په کتو سره د فردي ودې او پرمختګ څخه ناخبري
بیخې جایز نه ده، په دې اساس تاسې په مکمل ډول د فردي ودې او پرمختګ
کولو په مقابل کې مسؤل یې او نشی کولای چې دغه مسؤلیت نفې کړئ، تر دې
حده چې ستاسې شرکت او د کار سازمان تاسې ته زده کړیز سمینارونه نه برابروي

نو تاسې خپله باید خپل ځان د تخصصي- زده کړو او اطلاعاتو ترلاسه کولو په خاطر مسؤل وګڼئ، دا کار باید خپلو مسؤلیتونو کې حساب کړئ.
د فردي پرمختګ او ودې په اړه عدم توجه چې ډیر خلک پرې اخته دي، د دې سبب ګرځي چې تاسې د بریالیو کسانو په درجه بندیې کې تر تولو ټیټه درجه کې راشئ او د هر ډول پرمختګ لاره بنده کړئ.
مطالعه، غړیزو ځپو ته غوږ نیول او زده کړیز سمینارونو کې ګډون کول د دې سبب کیږي چې تاسې ښه وځیلیږئ، ستاسې ذهن پراخ او لوی شي، او تاسې د یو نوي ژوند پر لور روان شئ، په همدې اساس د بریالیو خلکو یوه برجسته او غوره ځانګړنه د زده کړې لپاره وخت او پیسې مصروفول دي خو د پورته لارو په اساس.
له بل لوري هغه خلک چې نشي کولای خپل عایدات ترلاسه کړي، د دې پر ځای چې د شتمن ارباب او مالکانو سره د مصلحت لاره ولټوي غوره ده چې د کتابونو مطالعه،غړیزو ځپو او سمینارونو تعقیبولو ته مخه کړي د دې لارې په اساس تاسې د داسې بې بندوباره خلکو د خبرو تر تاثیر لاندې نه راځئ، ځکه د کتاب لوستل او غړیزو ځپو ته غوږ نیولو په اساس ستاسې ذهن روښانه کیږي.
څه وخت مخکې د یو پلورنځي په دیوال یو د معنا او مفهوم نه ډک جملې زما پام ځانته واړوه لیکلې یې وو چې ۹۰٪ ستاسې شتمني ستاسې په بوټانو کې ده!
دا په دې معنا چې هر څه درته مخې ته راځي نو ستاسې د فکر محصول دی.
بریالي خلک اطلاعاتو او معلوماتو ترلاسه کولو لپاره مختلف اسباب په نظر کې نیسي او یو کوچنی فرصت چې پیدا کړي د هغه څخه د اطلاعاتو ترلاسه کولو لپاره کار اخلي، په نتیجه کې د غوره لارښوونې په اساس غوره ټاکنه کوي او خپل علم په غوره شکل خلق کوي،هغه کسان چې فردي پرمختګ او ودې باندې پانګه اچونه نه کوي دوئ د غفلت په خوب ویده دي او لاندې بهانې یې لاملونه ګڼي؛

۱. د فردي پرمختګ او ودې لپاره په کافي اندازه پیسې نلرم پداسې حال کې چې د جامو اخیستلو، سفر کولو او محفلونو جوړولو لپاره هیڅ ګیله نه کوي.
۲. په کافي اندازه وخت نلرم!

دا بله بهانه ده چې دا اتلان يې وړاندې کوي پداسې حال کې چې د د وخت مديريت کولو په اساس په کافي اندازه وخت ترلاسه کولای شی.

۳. تر ټولو نامعقوله او بې منطقه دليل دا دی چې وايي؛ زه دې نظرياتو او ټکو ته ضرورت نلرم ځکه زه کولای شم چې خپل ځان او خپل کسب د اوبو څخه اوباسم، ارواپوهان دغه ډول خلکو ته د بې صلاحيته ناپوهانو خطاب کوي او راتلونکی ژوند يې مايوسه کوونکی ګڼي، دغه ډول خلک د خپل ټول فخر سره بيا هم د ورځني فرهنګ، علومو او ورځنی پوهې په اړه پوهه نلري، دوی د ړانده زړه والا خلک دي، دوی فکر کوي چې کتابونو،استعدادونو، غريزو څېړو، سمينارونو او څيرکتيا څخه برخمن کيدل موږ ته ګټه نه رسوي، دغه ډول کاذب او منفي نظريات د هغو په ذهن کې سلطنت او په وجود باندې يې هم حاکميت کوي، دوی نه پريږدي چې خپل ذهن د نوي، مثبت او تازه فکر ځای ته ورسوي، د افسوس خبره دا ده چې ځيني د پوهنتون څخه فارغ شوي محصلان هم د دغې منفي فکر درلودلو په اساس مطالعه پريږدي او هغه څه چې يې زده دي هغه هم له ياده باسي.

په حقيقت کې دغه غلط او ناحقه ګمان د شخصي موانعو او خنډونو په اساس د فردي او اجتماعي برياوو ترلاسه کولو لاره بندوي، دا خبره بايد د پامه و نه غورځول شي، هغه شخص چې مطالعه کوي د هغه شخص سره يو ډول نه وي کوم چې مطالعه نه کوي.

پورته جمله قياس کوو او داسې وايو، هغه شخص چې خپل شخصيت لپاره کار کوي د هغه شخص سره يو ډول نه دی کوم چې د خپل شخصيت لپاره کار نه کوي او د بدبختۍ توره جامه د ځان څخه نه لرې کوي.

په هر حال ناپوهي د بشر يو د لوی دښمن څخه دی، نن د پوهي له امله په مختلفو برخو کې بشر ته پرمختګ په نصيب شوی دی، دا خبره مو په ذهن کې ځای پر ځای کړئ چې د نه پوهيږم جمله هيڅ دليل کيدای نشي.

## د ځان بساینې شپږ مرحلې

۱. له همدې نن ورځ نه شروع وکړئ، مطالعه وکړئ، غونډو ځېو ته غوږ شئ او سمینارونو کې ګډون وکړئ، په یوه مشخصه ځانګه کې د ورځې یو ساعت مطالعه د دې سبب ګیږي چې وروسته د دریو کالو څخه همدې برخه کې د نظر خاوند شئ او وروسته د ۵ کالو څخه همدې ځانګه کې په کارپوه بدل شئ او وروسته له اوو کالو څخه په بین المللی کارپوه بدل شئ البته په هغه مشخصه ځانګه کې چې تاسې یې مطالعه کوئ.

۲. په طبیعت کې چې هر څه ساکن وي یا به تباه ګیږي او یا به ګنده ګیږي نو په همدې اساس که استعدادونه تربیه شي نو ښه ځلیږي خو که ورته پام ونشي نور هم کلک او سختیږي، نو په دې اساس یوه ثانیه هم باید د نویو او تازه اطلاعاتو ترلاسه کولو کې غافل نشئ ځکه په کوچني غفلت سره هغه لوبه د ژوند چې جریان لري تاسې پکې وروسته پاتې کیږئ او امتیاز د لاسه ورکوئ. نو په هر ځای کې د روښانه ذهن درلودنکې، زده کړه مننونکی،لېوال او حساس اوسئ. دا هم له یاده مه باسئ چې د علم لمنه پراخه ده او نشئ کولای چې په یو ځل سره ټولو موضوعاتو باندې پوه شئ، د نویو اطلاعاتو او معلوماتو ته ترلاسه کولو په صورت کې مغز د خپلو سلولونو طبعي حالت ته تغییر ورکوي او خپله دنده په سم ډول نه ترسره کوي.

۳. د بریالیو او لایق اشخاصو د ژوند په اړه ولولئ، نیک صفتونه یې ترې اوباسئ او په خپل ژوند کې ترې استفاده وکړئ، یا په بل عبارت د بریا هغه فرمولونه، تکتیکونو راټول او عملي کړئ چې د بریالیو خلکو لخوا تجربه او ازمایل شوي دي، دا یو لوی قدرت وګڼئ او خپلو اهدافو ترلاسه کولو په لار کې ترې کار واخلئ.

۴. غوره او بریالیو اشخاصو سره مجلس ونیسئ، ناسته ولاړه ورسره وکړئ، د شاهین سره الوتنه وکړئ او د بتکې سره ناستې پاستې څخه پرهیز وکړئ، کوښښ وکړئ چې خپلو موخو ته د غوره اشخاصو د خوی او عادت سره تطابق

د صفت کولو وړ بولئ، د هغو د ورکړئ، هغه غوره اشخاص کوم چې تاسې يې د صفت کولو وړ بولئ، د هغو د نظرياتو او تجربو څخه په خپل ژوند کې استفاده وکړئ، ځان لپاره يو شخصيت جوړ کړئ چې د بریالیو خلکو د خوی، عادت او جوړښت سره برابر وي او د لوړ غږ په اساس په لاندې ډول د هغو څخه د مصلحت غوښتونکې شئ.

ښاغلی...... غواړم پوه شم چې ستاسې د تحمل او صبر راز په څه کې وو، څنګه د خندونو او ستونزو څخه تېر شوی او ماته مو په بریا بدله کړه؟ ستاسې په نظر خپلو اوسنيو حالاتو او شرايطو ته په کتو سره بايد له کومه ځايه پيل کړم او کوم اقدامات د اجراء مرحلې ته وسپارم ؟ کوم کتابونه ولولم او کوم ډول سمينارونو کې ګډون وکړم؟

**۵.** مور، تول د بریا،شتمنی او هر څه ترلاسه کولو لپاره حمايت ته ضرورت لرو نو په دې ترتيب د پرمختګ څخه وروسته نورو خلکو سره بايد مرسته وکړو تر څو د وړو خندونو څخه تېر شئ.

د څېړنو په اساس مې موندله چې ناکام خلک، خپلو ملګرو او شاوخوا خلکو ته په پاملرنې، تلوېزون ليدلو، بې ګټې جر و بحث وخت بې ځايه مصرف کې تيروي، د دې په مقابل کې بريالي خلک بخښوونکې وي، غواړي خپل نظريات نورو خلکو سره شريک کړي او په خپلو نظرياتو نور خلک خوشحاله کړي.

**٦.** فردي پرمختګ او وده عزت النفس يا ځان سره مينه زياتوي او دې سره تاسې د خدای ج او ښه استعداد خواته الوتنه کوئ، نو په دې اساس څومره چې تاسې په خپل کار کې زيار او کوښښ کوئ، په هماغه اندازه ستاسې فردي پرمختګ او ودې کې زياتوالی راځي.

باور وکړئ چې نويو او تازه معلوماتو ته لاسرسي سره ظاهراً ښې دروازې او په ظاهري ډول ناممکنو لارو ته ممکنې لارې پيدا کيږي.

# دریيم فرمول

## بشپړ او ماهر کيدل

په دې خپرکي کې به په بشپړ او ماهر کيداو باندې بحث وکړو، گورو، هغه کوم کارونه دي چې لايق او بااستعداده خلک او شرکتونه يې ترسره کوي، خو نور خلک ترې خبر نه دي؟

ستاسې حقيقي بريا هغه وخت پيلېږي چې په خپلو دندو او مسؤليتونو کې ښه خدمات او حاصلات وړاندې کړئ، په کلي ډول په بازار کې د ښه عمل کولو په مقابل کې ښه بدل ورکول کيږي، د متوسط کار او عمل کولو په مقابل کې متوسط بدل، د ناچيزه کار او عمل په مقابل کې ناچيزه بدل ورکول کيږي، که چيرې غوره او مخکښو خلکو ژوند مطالعه کړئ نو يوازيني دليل چې تاسې به ورسره مخ شئ دا دی چې دوی په خپل کار او خدماتو کې ممتاز او لايق و،خلک په بازار کې ځان بسايني په لور راونيږي چې د همدې په اساس خپل باطني استعدادونو ذخيرې اوباسي او نور يې هم زياتوي، تاسې هم که غواړئ چې خپل کار کې ممتاز اوسئ نو د پلورنکې د خوبنې وړ او هغه محصولاتو په اړه معلومات ترلاسه کړئ چې تاسې يې پلورئ او هغه مقالې په مينه مطالعه کړئ چې د کيفيت لوړونې په اړه ليکل شوي دي.

داکتر سالي بلانتيک د هغه ميلونرانو او برياليو خلکو په اړه مطالعه کوله چې شتمني او بريا ورته په ميراث کې نه وه پاتې، دی د مطالعې په دوران کې د ۱۵۰۰ کسانو د ژوند ډول،حالات او شرايط څيړي او دوی چې ډير ثروت او شتمني خوښوونکې خلک وو عمرونه يې د ۲۰ څخه تر ۴۰ کلنۍ پورې وو، وروسته د شلو کالو څيړنې څخه دې نتيجې ته رسيږي چې دې ۱۵۰۰ کسانو څخه يوازې ۸۳ کسان کولای شي چې بريا ترلاسه کړي او شتمنو خلکو کې حساب شي، داکتر بلانتيک دې لپاره چې شتمنۍ ته د لاسرسۍ راز پيدا کړي دغې ۸۳ کسانو د ژوند او کار ټول اړخونه وڅيړل او دې نتيجې ته رسيږي چې يواځې يو څو ځانګړنې دي چې دغه ۸۳ کسانو د نورو خلکو څخه جلا کوي چې په لاندې ډول دي:

لري، د میني دغه جنون لري خانګړنه دا ده چې دوی ډیر کار سره علاقه او مینه لري، د مینې دغه جنون او لیونتوب د دې سبب ګرځي چې دوی خپل کار کې په ځانګړي ډول تخصص ترلاسه کړي او خپل د کار ساحه کې ځیرک او ماهر شي، په حقیقت کې د لویو شتمنیو او کاري تجربې ترلاسه کولو یو دلیل همدا د کار سره مینه او علاقه ده، د ډیرې علاقې او رغبت له مخې دوی خپل کار تر سره کولو ته اقدام کوي او د خپلو موخو ترلاسه کیدو وروسته مست او داسې خوشحالیږي چې په خپلو جامو کې نه ځاییږي، دغه خلک د علاقې او شوق تر تاثیر لاندې راځي او خپل کار کولو کې جذب او غرق کیږي، پداسې ډول غرق کیږي چې که کوم خطر هم پرې راشي دوی یې حس کوي هم نه.

په هر حال داکتر بلانتیک وروسته له یوې طبقه بندۍ څخه دې نتیجې ته رسیږي چې په افراطي ډول خپل کار او فعالیت سره مینه کول او د هغې په اجراء کولو کې جذب او غرق کیدل یو شاهي کیلي او د دې خلکو د بریالیتوب راز ګڼل کیږي، نو په دې اساس د شتمنۍ او پیسو ترلاسه کولو لپاره باید هغه کار تر سره کړی چې ترسره کولو نه یې خوند اخلي، که چیرې خپل کار او حرفې سره مینه او علاقه ونلرئ نو ستاسې انرژۍ او د تحرک قوه ضعیفوالي خواته ځي او بې له شکه به داسې خدمات او محصولات عرضه کړئ چې په کیفي لحاظ به ډېر وروسته پاتې وي خو د دې برعکس که چیرې خپل کار په پوره علاقې او مینې سره تر سره کړئ نو دا فرصت ترلاسه کوي چې د خپلو استعدادونو او توانایيو څخه استفاده وکړئ کوم چې تاسې یې په اختیار کې لرئ او خپلو تولیداتو ته به هم پرمختګ ورکړئ، هغه وخت نو د غوره تولیداتو عرضه کولو سره د شتمنۍ په نه خلاصیدونکې پوړیو کې به پښه کیږدئ.

هغه کسان چې میلونري یې کسب کړې (یعني په میراث کې ورته نه ده رسیدلې) په بې ځایه تجارتي فعالیتونو باندې پانګه اچوونه نه کوي بلکې په هغه کار پانګه اچوونه کوي چې ورسره مینه هم لري همدارنګه مهارت هم پکې لري، په قاطع

ډول وایم چې د هغه کارونو سره چې مینه، علاقه او تجربه پکې نلري او ترسره کوي یې نو دا د ماتې لوري ته د باور لاره ده.

**د ٪۸۰ سلنه او ٪۲۰ سلنه قانون**

دغه مشهور اصل وایي چې ٪۸۰ سلنه ګټه ستاسې د ٪۲۰ فعالیت حاصل دی.
ددغې اصل د تشر-یح او تحلیل څخه دا په لاس راځي چې که چیرې ٪۸۰ د تولیداتو څخه پلورل کیږي نو دا د پلورنکي د ٪۲۰ سلنه زیار او کوښښ نتیجه ده، برعکس هم کیدای شي چې په کلي ډول ٪۲۰ د اموالو او محصولاتو پلورل ٪۸۰ د پلورنکو د فعالیت حاصل دی.
ما په کلونو کلونو کې د زر ګونو خلکو سره معاملې او دوستي وکړلې، داسې خلک مې ولیدل چې پرمختللي او ممتاز تجاران ول، ما له دوی څخه تجربه ترلاسه کړه چې دوی ټول د ژوند په هر حالت کې تصمیم نیولی دی چې په خپل کار او حرفه کې ممتاز اوسي، په حقیقت کې د دې خلکو یو ځای کیدل د هغه ٪۲۰ خلکو سره تصادفي نه وو، بلکې دوی کوښښ کوي چې خپل محصولات او تولیدات په غوره شکل وړاندې کړي، دوی خپل پټ استعدادونه ښکاره کوي او په مناسب ځای کې ترې استفاده کوي.
د لاندې ټکو یادونه ضروري بولم چې په کار او مهارت کې یو کوچنی تغییر د دې سبب کیږي چې پایله کې یې هم عمده او مهم تغییر راشي.
څه وخت مخکې د بیمې د یو شرکت مسؤلین د خیړنې څخه وروسته دې پایلې ته ورسیدل چې ٪۸۰ او ٪۲۰ قانون د دوی په پرسونل هم صدق کوي، چې دغه خیړنه په ټول هېواد کې په زرګونه نمایندګیو باندې ترسره شوې وه، په دې معنا چې ٪۸۰ د بیمې لیکونه د ٪۲۰ سلنه کارکوونکو لخوا صادریږي، دوی چې دغه اعداد ترلاسه کړل د هغې څخه وروسته کمپیوټر ته یې ورکړل او دې پایلې ته ورسیدل چې دغه ٪۲۰ بیمه ورکوونکي ۱٦ ځلې د ٪۸۰ بیمه صادرکوونکو څخه زیاتې پیسې صندوق ته اچوي، ددغې خیړنې په پر مخ وړلو باندې دا ښکاره شوه چې ټول نماینده ګان یو بازار، یو ډول رقابت او یو ډول محصولاتو سره سروکار

لري خو بیا ۴٪ سلنه لاسته راوړنه د دې نماینده ګانو د نورو نمایندګیو ۳۲ برابره لاسته راوړنې سره برابره ده.
ایا فکر کوئ چې دغه ۲۰٪ سلنه نماینده ګان په الزامي، چټکې او سخت ډول کار کوي او یا ځیرک او تجربه لرونکي دي؟
په قطعي ډول سره ځواب منفي دی، یوازینی راز د ۲۰٪ لومړی درجه نماینده ګانو نسبت ۸۰٪ دوهم درجه نماینده ګانو ته دې تکې کې دی چې ۲۰٪ نماینده ګانو تصمیم نیولی چې خپل کار او حرفه کې ممتاز او لایقه شي، په حقیقت کې هغه څه چې پورته درجه له ښکته درجې څخه جلا کوي هغه یوه کمه اندازه لیاقت او مهارت دی، په کلي ډول خلک په هره برخه کې ۲۰٪ سلنه پوهه لري چې همدا لږ توپیر ډیر مهم او د ملاحظې وړ پایلې منځته ته راوړي.
له بل لوري هر ډول شک او بهانه کول د ممتاز اوسیدلو په خاطر دا معنا لري چې دومره وخوره چې مړ نشي، ډیر نه.
په هر حال د ممتاز او ماهر اوسیدلو لپاره اراده او کار کول د ټول عمر لپاره ستاسې اقتصادي امنیت تضمین کوي.
د تجربو څخه مې ترلاسه کړ چې څه کم ۸۰٪ خلک دې ته خفه دي چې دوی په دایمي ډول په کافي اندازه د حواسو له فقدان سره لاس او ګریوان دی، هر سهار چې سر له بالښه پورته کوي نو مشوش کوونکې افکار یې ذهن ته لاره پیدا کوي او پر عکس العملونو او هیجاناتو باندې یې مسلط کیږي چې دې سره باطني ارامیتا ترې سلب کوي، په خپلو مالي تشویشونو باندې غلبه کولو غوره لاره په خپل کار غوره او ممتازاوسیدل دي او ۲۰٪ پرمختګ په اساس پورتنه درجې سره ځان یو ځای کړو، په کسب او کار کې غوره اوسیدل موږ د اقتصادي ستونزو په وړاندې بیمه کوي.
د مثال په ډول د شرکتونو مسؤلین د اقتصادي بحرانونو رامنځته کیدو په وخت کې هېڅکله هم دې ته حاضر ندي چې خپل ممتاز کارکوونکي له لاسه ورکړي، همدارنګه هغه کارکوونکي چې خپل کار او کسب کې ممتاز دي د کاري بازار

سره سره بیا هم خپل ارزښت له لاسه نه ورکوي، نو له دې مخې هغه نطفه او تخم چې ستاسې په پټ استعداد کې ځای پر ځای شوی دی په احسن او ښه شکل ترې استفاده وکړئ، چې دې سره به خپل اقتصادي امنیت د تل لپاره وساتئ.

د دې پر ځای چې مختلفو برخو کې دوه،درې سلنه بریالي اوسئ، کوښښ وکړئ چې په یوه ځانګړې ځانګه کې ښه تجربه لرونکی او ښه لایق اوسئ.

د ۲۰٪ او ۸۰٪ اصل د شرکتونو لپاره هم صدق کوي، په دې معنا چې د هرې ځانګې په قلمرو کې ۲۰٪ شرکتونه ۸۰٪ هغه عواید چې کار پرې جریان لري خان لورې ته جذبوي، د دې لامل دا دی چې د دې شرکتونو مسؤلین یوازې انسانانو ته ترجیه ورکوي که هغه پلورنکې وي او که د شرکت کارکوونکي، د محصولاتو کیفیت کې کار نلري او نه ورته توجه کوي، دغه ځانګړنه د دې سبب کیږي چې یو درجه پورته طبقه کې وي.

ای بی ام د هغه شرکتونو له جملې څخه دی چې کیفیت او خدمات یې د باور وړ دي، دا شرکت د محصولاتو او خدماتو وړاندې کولو کې ډیر تاکید کوي، ای بی ام شرکت د خدماتو وړاندې کولو کې بې رقیبه دی او همدا دلیل دی چې کلونه کیږي چې په خپله رشته کې یې بازار قبضه کړی دی.

کابو ۶۰ کاله کیږي چې ای بې ام شرکت اعلاناتو کې یو جمله تر سترګو کیږي هغه همدا دی چې ای بې ام یعنې خدمات.

کله چې خلک د ای بې ام څخه محصولات اخلي نه یوازې د دې شرکت په محصولاتو کې شک نلري بلکې دا نیک اقدام هم ګڼې ځکه هر وخت کې چې دوی خدماتو لپاره مراجعه کوي نو د دې شرکت کارکوونکې په ډیره مینه خدمات وړاندې کوي، نو په دې اساس ای بې ام شرکت محصولات باوجود د دې چې د نورو شرکتونو محصولاتو څخه ګران دي خو بیا هم خلک یې په مینه اخلي، په هر حال ای بې ام شرکت د عالي او غوره خدماتو وړاندې کولو او ممتاز اوسیدلو حوزه لویه کړې او رقابت میدان ورته تش دی، میلونونه خلکو ذهن ته دا راغلي دي چې د ای بې ام محصولاتو په وړاندې قیمت ادا کول واقعاً چې ارزښت یې لري.

د دې لپاره چې يو شرکت وکړای شي چې د سيالۍ ميدان کې ځان غوره وښايي نو لازمه ده چې خپلو محصولاتو کې کم تر کمه يو امتياز ايجاد کړي، هر کله چې شرکتونه يو ډول محصولات د يو ډول کيفيت درلودلو سره بازار ته عرضه کړي نو مشتري کوښښ کوي چې هغه محصول واخلي کوم چې يو امتياز او يوه ځانګړې ځانګړنه لري، نو په دې اساس امتياز او ځانګړې ځانګړنه د دې سبب کيږي چې ستاسې محصولات په بازار کې ښه وځليږي او خپل موقف او درجه د خپلو رقيبانو په مقابل کې وساتي.

## ستاسې فردي غوروالی په څه کې دی؟

د اصولو او قواعدو په نظر کې نيولو سره ايا تر اوسه د خپل وجود پر استعدادونو باندې مو نفوذ کړی، ايا تر اوسه د خپل وجود تر ټولو پورته خزانه مو کيندلی او خپل د استعدادونو غوټی مو خلاصې کړي!؟

ستاسو د محصولاتو هغه ځانګړی مهارت څه دی چې د کار او کسب ساحه کې يې عرضه کوې؟

ايا اراده لرئ چې يو لاره د خپل غوروالي او ښه والي ښکاره کولو لپاره غوره کړې؟

بغير د لېوالتيا نه د امن او ارامتيا څلورو ديوالونو منځ کې ژوند کول د ماهر او بشپړ کيدو لومړی دښمن دی، ډير داسې خلک شته چې يوازې يو کمه اندازه اوبو سره گوزاره کوي او هيڅ دې ته حاضر ندي چې ماهر او بشپړ کيدو ته لېوالتيا وښيئ.

يو ځل توماس جفرسون داسې وويل: دا ممکن نه دی چې د خوب په تخت کې پروت اوسې او د فقر، خواشينی او گمنامی څخه خلاصون ومومې او په شتمن، خوشحال او مشهور انسان بدل شې.

دا ټکې په ياد ولرئ چې که چيرې په هيڅ يوه برخه ماهر او ممتاز نه اوسې نو په کافي اندازې د سرمايې نشتون، د ناامنی او ويرې احساس به ستاسې د خوشحالی او ارامی جريان ودروي.

زه په دې عقیده لرم چې د نړۍ د خلکو ډېر غم او خفګان د دې لپاره دی چې دوی سهار د خوبه پاسیږي او ځان په هینداره کې ګوري نو هغه شخص سره مخامخ کیږي چې هیڅ مهارت نلري.

زما په نظر موږ ټول باید دا باورنه په ځان کې ولرو چې موږ ټول په یوازیتوب سره کولای شو چې په ځانګړي ډول یوه برخه کې ښه ماهر او غوره شو او نړۍ خلکو ته ارزښتناک اموال په اختیار کې ورکړي.

یو ځل بیا هم دې ټکې ته اشاره کوم چې حقیقي عزت النفس او ځانته ته ارزښت ورکول په مهارتونو او لیاقت درلودلو باندې ولاړ دی، تاسې هغه وخت ځان سره مینه کوئ، هغه وخت ځان ارزښتمند ګمڼئ کله چې خپل غوره استعدادونو او ځانګړنو باندې باور وکړئ، هغه خلک چې د ځانګړو استعدادونو او غوروالي څخه برخمن ندي، خپل ځان سره مینه هم نشي کولای همدارنګه د هغه کسانو په خوا کې ځان نا امنه احساسوي کوم چې ماهر او ممتاز دي.

## د ممتاز او ماهر کیدلو لارې چارې

لاندې لارې چارې تاسې ته دا چانس درکوي چې خپل شخصیت غوره او ښه کړئ، خپل مهارتونه بازار کې ښکاره کړئ او په یوه حرفه کې ماهر او ممتاز شئ.

۱. سر له نن نه ځان سره وعده وکړئ چې انرژي د هغه موخو ترلاسه کولو لپاره مصرفوئ چې ډېر یې غواړئ تر څو همدې برخه کې ممتاز او ماهر شئ.

۲. دا په یاد ولرئ چې یوازې هغه وخت خپل غوروالی د خپل وجود نه غوړ او ښکاره کولای شئ کله چې د خپل کار او کسب سره مینه او علاقه ولرئ او یا هغه کار او حرفه ځانته وټاکئ چې ورسره مینه لرئ او د خوښې کار مو دی.

اجازه ورکړئ چې علاقه او مینه ستاسې د کار تر سره کولو لپاره یوه انګیزه شي تر څو ستاسې قدرت،شور، هیجان او مینه د فرصتونو څخه ګټه اخیستنه تاسې ته برابره کړي.

د کورنیو یو لوی مسؤلیت دا دی چې دوی باید هغه حرفه او برخه پیدا کړي کوم چې د دوی اولادونه ورسره مینه لري تر څو وکړای شي چې خپل اولادونه وهڅوي او هڅوي ته فرصت برابر کړي تر څو د دوی اولادونه پدغه برخه کې خپل غوروالی او ممتاز اوسیدل ښکاره کړي.

د دې لپاره چې خپل غوروالي ته ډیروالی وبخښئ نو بده به نه وې چې یو څو پوښتنو ته ځواب ووایئ؛

۱. خپله د خوښې حرفه تعریف کړئ؟ یا په بل عبارت که مو د حرفې په ټاکلو کې کوم محدودیت نه درلوده نو کومه حرفه به مو ټاکله؟

۲. که چیرته د ځیني طبعي معلوماتو له مخې دا معلومه شي چې ٦ میاشتې نور ژوند کولای شئ، نو تاسې خپل دغه وخت کومو کارونو ته ورکوئ؟

۳. لکه د اور غورځوونکي غره په شان د کوم کار ترسره کولو سوځوونکې علاقه لرئ، په باطن کې مو د کوم کار ترسره کولو اور لمبې بلې دي چې تاسې د خپلو استعدادنو ترلاسه کولو په خاطر سوځوي، ایا داسې کوم د اور لمبه شتون لري؟ موږ او تاسې د دې لپاره پیدا شوي یو چې غوره کارونه وکړو، زموږ پیدایښت په دې خاورینه سیاره کې تصادفي نه دی بلکې د یوې ځانګړې موخې لپاره موږ خلق شوې یو، زموږ لپاره لازمه ده چې د غوروالي او ماهر اوسیدلو قلمرو او ساحه د هستۍ په دې پټه برخه کې وپیژنو او د هغه کارونو په ترسره کولو کې چې موږ ورسره علاقه لرو خپل وخت تیر کړو، کوښښ وکړو چې خپل غوروالی پیدا او د نورو سره یې تقسیم کړو.

۴. که چیرې ستاسې موقعیت او کار تضمین کیده نو تاسې کوم کار او حرفه ټاکله؟

د دې پوښتنو له ځوابولو څخه هدف دا دی چې ستاسې د فکر کولو قوه تحریک او لوړه شي، که چیرې دې پوښتنو ته مو ځواب ورکړ نو تاسې هغه

حرفه او کسب وмونده کوم چې تاسې ورسره علاقه لرئ او د غوروالي لړۍ مو د همدې ځايه شروع کيږي.

دغه علاقه او مينه تاسې ته اجازه درکوي چې د محدوديتونو او خنډونو سره سره بيا هم قدم پورته کړئ او پلټنې لپاره پيل وکړئ، همداسې مخ ته ولاړ شئ، دې ته علاقمند او لېواله کيږئ چې د خپلو تجربو په اساس ځان او نورو ته د رضايت سبب وګرځي نو دلته دی چې ممتاز اوسيدل ستاسې د کار يوه مهمه وسيله ګرځي، کله مو چې د خپل کار حوزه وټاکله نو د ورځې يو ساعت همدې برخه کې مطالعه وکړئ، که دغه کار سخت دی او که اسانه، خو د دې اصولو منل او عملي کول د دې سبب ګرځي چې ستاسې شتمني پورته لاړه شي او د دوه دريوو کلنو په تيريدو سره خپله شتمني ۵ درجې پورته يوسئ.

يو ځل مې دغه ستراتيژي د ځينو تجارانو سره شريکه کړه، چې هر ورځ سهار د خپل وخت څخه يوازې يو ساعت مطالعې ته ورکړئ، د خرڅلاو موضوع په اړه مطالعه وکړئ نو درې مياشتو په ترځ کې به ستاسې عوايد دوه چنده زيات شي. کم تعداد خلکو زما د مشورو په منلو سره وکړای شول چې خپل عوايد دوه چنده کړي حتا دوی وتوانيدل چې خپل عوايد درې برابره زيات کړي.

تاسې هم د مطالعې په واسطه خپل ضمير ته غوروالی ورکړئ، نړدې ده چې لويه او عظيم انرژي په تاسې کې جريان پيدا کړي او په چټکتيا سره به د خپل وجود غوروالی ښکاره کړئ.

۵. ښه او عالي عمل کول عزت النفس ته تقويت ورکوي ځان سره مينه کولو ته ډيرښت ورکوي او پر نفس باندې باورونه هم قوي کوي، ستاسې له طرفه يو عالي او ښه اقدام د دې سبب ګرځي چې تاسې خپلو ځانګړنو او استعدادونو باندې سترګې خلاصې کړئ، خپله خلاقې انرژۍ ته زياتوالی وبخښئ او په هره برخه کې خپل کار ته پرمختګ ورکړئ همدارنګه هر کله چې تاسې يو کار په مينه او خلاقانه ډول ترسره کوئ نو خپل ځان ارزښتناک احساسوئ او د خپل سکون او ارامۍ حس ته مو زياتوالی وروبخښئ.

کي په هر ډول تولنو کې شتون لري او یوازې کوښښ یې همدا
ممتاز او ماهر خلک په هر ډول تولنو کې شتون لري او یوازې کوښښ یې همدا
وي چې په ښه او غوره ډول، د امکان تر حده یې خپل مسؤلیتونه په احسن ډول
تر سره کړي چې دې سره د کار په ساحه کې یوه خاصه او ځانګړې روښنایي
ایجادوي.

هماغه ډول چې مخکې هم یادونه وشوه چې انسان په باطن کې دا کوښښ کوي
چې په اسانه او چټکتیا سره یوه اسانه او ممکنه لاره د خپلو غوښتنو لپاره پیدا
کړي، په همدې اساس ډیر خلک د شتمنی غوښتونکي دي خو ډیر کم خلک دي
چې د خنډونو سره مقابلې په اساس، د نفس غوښتنو پر وړاندې د مبارزې په
اساس او د سختیو زغملو سره سره شتمن شي، شهرت،شان او شوکت ترلاسه
کړي.

په داسې شرایطو کې چې خلک د محصولاتو نامطلوب کیفیت څخه شکایت لري
غوره شرکتونه د وخت د ډیر مصرف سره سره د غوره او عالي کار کولو په اساس
خپل محصولات او اموال عرضه کولو لپاره د هیڅ ډول کوښښ څخه لاس په سر
کیږي نه، د دغو شرکتونو کارکوونکي د خپلو وظایفو او مسؤلیتونو د ښه تر سره
کولو په منظور خپله مینه، محبت او عشق په ښکاره ډول په هیڅ ډول محدودیت
سره پرته له کوم قید او شرط څخه مشتریانو او پلورنکو ته ورکوي.

ایا پوهیږئ چې د جاپان لخوا تولید شوي موټرونو د امریکا بازار جذب کړ؟

ځکه جاپانیان د خپلو محصولاتو لپاره ښه کار کول او ممتاز اوسیدل شرط ګڼي،
هر کله چې یو موټر وپلورل شي او د پلورولو وروسته ښه کار ونکړي او موټر خراب
وي نو جاپانیانو لپاره دا یو ملي ضایع ګڼل کیږي او کارکوونکي په دې حالت خفه
کیږي.

یو وخت کې د جاپان یوه ډله تولیدي او صنعتي کارکوونکو سره مې همکاري
کوله، دغه کارپوهان به چې کله کله یو ماډل موټر امریکا او کاناډا بازارونو ته
صادر کړ، نو د موټر سره به یې د همدې موټر انجینران (چې د دې موټر

متخصصین وو) هم امریکا او کاناډا ته لیږل تر څو هر ډول ستونزه او نقص چې دې موټر کې پیدا کیږي دوی یې بیرته جوړ کړي.

کله چې د بشپړ ماهر کیدو په لاره کې قدم ږدئ نو یوازې هغه خلکو سره رقابت کوئ چې خدماتو په وړاندې کولو کې تاسې سره برابر وي یا په بل عبارت یوازې هغه خلک یو بل سره رقابت کوي کوم چې ۲۰٪ لوړه درجه خدماتو وړاندې کوونکي ګروپ کې شامل دي، تر څو د غوره کیفیت ترلاسه کولو په اساس د خپل همدرجه شخص څخه مخکې شئ.

## د کار د کیفیت ښه والی

د دې لپاره چې ښه حرفه او کار ولرئ نو باید لاندې ټکې په نظر کې ونیسئ څکه ډیر مهم او د اهمیت وړ دي.

۱. د خپل کار او حرفې د پیژندلو لپاره وخت ولرئ، د هغې په اړه مطالعه وکړئ، زده کړه او څیړنه وکړئ، په دې اړه د هر چا څخه پوښتنه وکړئ او هر څنګه چې ممکن وي د خپل مهارت سر د کفن نه وباسئ.

۲. خپل کار او حرفې باندې ایمان ولرئ، که چیرې د بخت په لټه کې یاست نو باید باور وکړئ چې ستاسې کړنې،نوښتونه،کوښښونه او خدمات په حقیقت سره د اهمیت وړ دي.

۳. خپل کار او حرفې سره مینه وکړئ، خو موږ ټول په خپلو زړونو کې د کانونو درلودونکي یو چې د خیر او مصلحت نه باخبر دي، تاسې ته پکار ده چې د خپل مصلحت د موندلو لپاره دې کانونو ته ورځ په ورځ نږدې شئ، هغه عناصر او ارکان چې هر کله ستاسې په خوبونو، خیالونو او هیلو کې تکراریږي، ارزښتناک او قیمتي وګڼئ، هغه کارونه چې تر سره کول یې غواړئ د هغو څانګړنې او خصوصیات وګورئ، دا ټول هغه څه دي چې د یوې شاهي کیلي په حیث تاسې کار او حرفې ته رسوي.

اما دا په یاد ولرئ چې په دغه لاره کې د هیچا منفي خبرو ته غوږ مه نیسئ، لکه ځیني خلک وایي: دا کار چې تاسې ټاکلی او مینه ورسره لرئ دومره ښه عواید او ګټه نلري.
لمړی باید هر انسان کوښښ وکړي چې خپله ځانګړې توانایي او استعدادونه زرغون کړئ او دا داسې ممکن دی چې کومه حرفه مو چې ټاکلې د زړه نه ورسره مینه ولرئ او خپله ټوله توجه او کوښښونه په همدې لاره کې مصرف کړئ.
کرن رابین په دې برخه کې یو غوره خبره کوي، دی وایي؛ د دې لپاره چې ربښتیا هم هغه څه شو کم چې زموږ باطن غواړي واوسو، نو باید خپل حقیقي او د جلال نه ډک انځور د تل لپاره په نظر کې ونیسو، د ممکنه کارونو د تحقق لپاره هغه لارو کې کوښښ وکړئ چې تاسو ته ناممکنه بریښي.

## تاکیدي او تشویقي عبارت اهمیت

څه وخت مخکې د یو تولیدي شرکت رئیس سره خبرو اترو کې مصروف شوم، هغه د خبرو په جریان کې خپل یو پلورونکي ته اشاره وکړه کوم چې ٦ میاشتې مخکې د دوی شرکت ته د استخدام کیدو لپاره راغلی وو، هماغه وخت یې وویل چې پلورلو او پیردولو مسئله کې لږه تجربه هم نلري، دې سره سره بیا هم وتوانید چې د ٦ میاشتو په ترځ کې د بازار د خندونو څخه تېر شي او پلورلو او پیرودلو برخه کې تر ټولو پورته او لوی بریا ترلاسه کړي، ما د هغه کارکوونکي څخه پوښتنه وکړه چې څنګه بغیر له دې نه چې کافي تجربه ونلرې بیا هم د ٦ میاشتو په ترځ کې په خپل کار او کسب کې ممتاز شوې؟
دې وویل چې هر سهار پداسې حالت کې چې موټر هم چلوم د ١٥ دقیقو لپاره ځان سره دا عبارت تکراروم؛
زه غوره یم ، زه بهترین یم، زه غوره یم او زه بهترین یم.
زه په دې حقیقت پوه شوم چې د تاکیدي او تشویقي عبارت تکرار یو قوي او خواکمن کوونکی کار دی او په لنډه موده کې زموږ د ژوند ډول بدلوي او ...

لاره هر څه چې غواړي خلق کولای شي، دا لاره تر هغې تعقیب کړئ تر څو چې یو لوی تغییر ستاسې په ژوند کې رامینځته شي.
بده نده چې هغه څه په اړه تصمیم ونیسئ کوم چې تاسې یې غواړئ ولرئ، یا هغه ته د رسیدلو لاره کې کوښښ کوئ، هغه وخت نو خپلې غوښتنې د یو انځور په شکل د خپل ذهن په پرده باندې داسې جوړ کړئ چې گویا ظاهراً دغې غوښتنې مو حقیقت موندلی دی، له هغې وروسته هغه په یو قالب کې تکرار کړئ، په دې کوښښ او باور وکړئ، په ځان کې دا احساس وزیږوئ چې ستاسې غوښتنه په بهترین ډول امکان پذیره ده، هر څه په بشپړ ډول او بشپړ جزئیاتو سره په خپل ذهن کې مجسم کړئ، د هغه کار ترسره کولو په حال کې چې یاست د زړه نه ورسره مینه ولرئ، د خپلو همکارانو تر خنگ، د خپلې خوښې معاش سره، حالات او شرایط،ځانگړنې ، د لباس ډول او هر څه ستاسې په خوښه دي، داسې حالاتو انځورول په خپل ذهن کې یو جادویي عمل دی، او هیڅ شی نه پریږدي چې ستاسې په لاره کې خنډ شي او هیڅ شی نه پریږدي چې ستاسې د ځان بساینې په وړاندې خنډ واقع شي.
په حقیقت کې د تاکیدي عبارت د تکرار سره تاسې په خپل باطن کې د خپلو استعدادونو څخه حمایت او ملاتړ کوي، بهرنی نړۍ ته یې ښکاره کوئ، تاسې چې تاکیدي عبارت تکراروئ دې سره د یو تازه او نوی حال او هوا احساس کوئ او خپلو موخو ته نژدې کیږئ.

## د فعالیتونو ارزونه

اوس هغه وخت رسیدلی دی چې خپل فعالیتونه ارزیابي کړو د اطلاعاتو، معلوماتو او سوابقو راټولو لپاره لومړی باید یوه ښه طریقه وټاکو، تر څو دقیق ارقام ومومو دی، د اطلاعاتو په اساس وگورئ چې کار په کومه برخه کې موقعیت لري یا لاسته راوړنه مو هدف سره تطابق لري او کنه. لاندې پوښتنو ځوابول کولای شي تاسې ته دا روښانه کړي؛

د کار او فعالیت هرې مرحلې پای ته رسولو وروسته خپل فعالیت وارزوئ او د ځان نه پوښتنه وکړئ چې کوم کارونه مو په ښه او غوره ډول د اجراء مرحلې ته وړاندې کړي دي؟

وروسته د همدې پوښتنې ځواب پخپله وړکړئ او یو ټوټه کاغذ کې یې ولیکئ.

بیا له ځانه پوښتنه وکړئ چې د کار کومه برخه باید د یوې مختلفې لارې په اساس تر سره کړم او څنګه کولای شم دې لاره کې بریالی شم؟

دې وخت کې نو ټول هغه کارونه او اقدامات چې غواړئ تغییر یې کړئ، بیان یې کړئ او پدغه برخه د خپلو کمزورو ټکو څخه هم یادونه وکړئ.

کله چې په مختلفو لارو باندې د یو کار ترسره کولو اراده لرئ، نو تاسې فکر کولو ته اړه کیږئ نو دا برنامه ستاسې د ذهن په لاشعور برخه کې فعالیږي او د کمپیوټر په شان کار کوي، راتلونکي کې چې داسې یوې ستونزې سره مخ کیږئ نو ستاسې د ذهن لاشعور برخه کاملاً خدمت ته اماده وي او تاسې ته وړاندیز کوي چې کوم کارونه باید تر سره کړئ او کومو کارونو څخه ځان وساتئ، کوم ډول اشخاصو سره لیدنه ولرئ، دغه لاره کې باید پام وکړئ چې هغه تګ تکرار نکړئ چې ستاسې د خوښې وړ حالت ته د رسیدو مخه نیسي.

کله کله چې تاسې خپل غلط کار او غلطی باندې بیا کتنه کوئ نو د لاشعور ذهن تر واک لاندې راځئ او په نتیجه کې داسې کیږي چې که بیا ځل لپاره هر وخت داسې حالاتو سره مخ شوی نو په غیرې ارادي ډول خپل غلط عمل تکراروئ نو په دې اساس همیشه هغه لارو او اعمالو باندې توجه وکړئ چې تاسې ته د موخې ترلاسه کولو په لاره کې پرمختګ درکوي، اوس هغه مراتب شمارو چې د هغې د پیروی په اساس کولای شئ چې د پوره عمل تر سره کولو باندې حاکم شئ، دغه مراتب او وړاندیزونه د لویو تحقیقاتو نتیجه ده چې کلونو کلونو تجربو څخه وروسته ترلاسه شوي دي.

د هر اقدام تر سره کولو او مهمې بریا نه مخکې څو دقیقې صبر وکړئ او د ښه عمل تر سره کولو انځور یو په یو جزئیاتو سره په خپل ذهن کې مجسم کړئ او د امکان تر حده کوښښ وکړئ چې روښانه تصویر جوړ کړئ.
ماته خوړونکي خلک چې هیڅ لارې ته نه ځي هغوی هم د کارکولو همدې لارې څخه پیروي کوي، یوازې توپیر یې په دې کې دی چې هغوی د هر مهم او کلیدي کار پیل پخپلو ناکامو، پخوانیو تجربو سره چې په ذهن کې یې لري، کوي او په هغه اندازه هغه ته منفي انرژي ورکوي چې په حقیقي ډول ښکاره شي نو د دې لپاره چې د کامیابو خلکو گروپ سره یو ځای شئ، نو د هر کار کولو نه مخکې خپل بشپړ عمل ترسره کولو ته توجه وکړئ او خپل غوره والي باندې فکر وکړئ، هر ځل بهترینو او غوره اعمالو څخه بیا لیدنه کول، د هغو په اړه فکر کول، هغه پخپل ذهن کې مجسم کول، غوره والی او ماهر کیدل د دې سبب کیږي چې ستاسې لاشعور قوي شي، همدارنگه د هغه خلکو څخه د مصلحت غوښتنه وکړئ کوم چې عمل په ښه ډول تر سره کوي او معلومات ترې واخلئ چې کوم کتابونه مطالعه کوي، کوم خلک یې ځانته ایډیال تاکلي دي او د هغو د ژوند د اصولو څخه پیروي کوي، همدارنگه دا معلومات هم ترلاسه کړئ چې کومې تعلیمي، تحصیلي او زده کړیز دورې پای ته رسولي دي.
دې ټکي ته هم توجه وکړئ چې د هغه کلیماتو او خبرو ویل چې تاثیر لرونکي دي ستاسې د کار لپاره بنسټ دی، همدارنگه دې ټکې ته هم پام وکړئ چې د نړی اکثر شتمن او بریالي خلک توانیدلي دي چې د ښه او غوره خبرو اترو، یو اثر لرونکې اړیکې په اساس شتمني او بریا ترلاسه کړي.
هر کله په زیار، کوښښ او کار کولو کې مصروف اوسئ، تر څو اړیکې او کړنې مو غوره او ارزښتناکې شي، همدارنگه غوره خبرې او عمل کول د دې سبب کیږي چې د مقناطیس په شکل خلک ستاسې لوري ته جذب شي.

## د غوره خلکو سره د معاشرت اړینوالی

زما یو ملګري د بخت،ممتاز اوسیدلو او کوښښ درک کولو په اساس په فردي او اجتماعي برخه کې لوی بریاوې ترلاسه کړي دي.
هغه یو ورځ دا حقیقت ومنه چې که د بشپړکیدلو او ماهر کیدو څخه لاس واخلي نو د نړۍ مال او ثروت څخه یوازې اوبه به ترلاسه کړي، نو په دې اساس بحراني وخت کې یې دا تصمیم ونیوه چې د سخت کار او زیار ویستلو،د اهل مسلک خلکو خبرو اوریدلو، مطالعه کولو او زده کړیز دورو پای ته رسولو په اساس خپل اړونده حرفه کې پرمختګ وکړي، دې طریقو په کارولو سره وتوانیده چې د یو کال په تیریدو سره د بازار غوره شرکت سره یوځای شي، تر دې حده چې د شرکت له طرفه په بیمه ورکوونکي کنګره کې هم معرفي شو، ظاهراً معلومیده چې په کسب او کار کې د پرمختګ لوی محرکه قوه یې په وجود کې جوش کړی دی، له هغې وروسته مې وپوښته چې دغه دوه ورځنیکنفرانس کې څه پرې تیر شوي، څه لاسته راوړنې یې درلودې؟ هغې وویل چې په ټول هغه وخت کې چې کنګره کې وم باوجود د دې چې د ملاقاتونو وخت ډیر کوم وو خو بیا هم د هېواد غوره او مشهور بیمه ورکوونکي تقدیر شول او تقدیر نامې ورکول شوې، نو هغه لږ فارغ وخت کې به ما کوښښ کوه چې د دوی څنګ ته ولاړ شم او غوښتنه مې ترې کوله چې خپل لږ وخت ماته راکړئ،نو بیا ما دا پوښتنې ترې کولې؛
څه ډول کتابونه مطالعه کوئ؟څنګه وتوانیدلئ چې بریالي شئ؟ کومې زده کړیز دورې مو پای ته رسولي؟ په دې برخه کې د بریالي کیدو لپاره کوم وړاندیزونه کوئ؟
دا چې ټول خلکو په خوشحاله څېره زما پوښتنو ته ځواب وایه نو د خوشحالی نه په خپلو جامو کې نه ځایدم، په هر حال دغه ملګري وکولای شو چې له بریالیو خلکو څخه غوره مشورې ترلاسه کړي،هغې دې موضوع ته داسې ادامه ورکړه چې غوره او مشهور بیمه ورکوونکي دا هم وویل پداسې حال کې چې کلونه کیږي موږ دغه کار پر مخ وړو او د خپل هېواد په خوښه دې کنګره کې شرکت کوو، خو دا لومړی

ځل دی چې یو شخص په ډیرې علاقې او مینې سره راځي زموږ نه پوښتنه کوي چې زموږ د بریالي کیدو په راز پوه شي.
تاسې ته هم دا وړاندیز کوم چې خپل کار او کسب کې کوښښ وکړئ، ډیرو خلکو سره اړیکه ونیسئ، هغو سره خبرې اترې وکړئ او د هغو د کار او بریا د راز څخه ځان خبر کړئ تر څو د ددغو رازونو جادویې تاثیراتو څخه برخمن شئ، هغه خلک چې بریالي شوي دي نورو خلکو سره مرسته کوي چې بریالي شي او دې ته چمتوو دي چې هغه څه چې دوئ زده کړي او تجربه یکې لري تاسې ته وړاندې او روښانه کړي.
هر کله چې تاسې هغه خلکو سره ملاقات کوئ کوم چې ستاسې مسلک کې ډیر پرمختللي او بریالي دي، هغوی سره خبرې وکړئ او ورته ووایئ چې تاسې د هغوی د غوره والي سره علاقه لرئ او غواړئ چې یو غوره رهبر، یو هنرمند او د یو ریښتني لاره موندونکي شخص څخه پیروي وکړئ، د پوښتنو په اساس د هغوی د فعالیتونو د پیل څخه تر پای پورې ځان خبر کړئ.
د مثال په ډول داسې پوښتنه وکړئ چې کومې مرحلې باید تیرې کړم؟ کومو شیانو ته تغییر ورکولای شم؟ څه ډول موضوعات او مطالب باید ولولم؟
پدغه ټول وخت کې داسې نتیجه وړاندې کړئ چې د ماهر کیدو اخري حد ته لاسرسی ممکن دی، البته دا واضح او ښکاره خبره ده چې د داسې غوره تولید او غوره اموال عرضه کول سخت دي چې د غوره والي انتهایي حد ته رسیدلی وي، ماهر کیدل د ډیر سخت کار غوښتنه کوي حتا تر حده غوښتنه کوي چې تاسې باید قرباني ورکړئ خو په بدل کې یې هر قدم د ماهر کیدو او بشپړ کیدو لاره کې اخلئ، هر غوره عمل چې تاسې یې د ځانه ښکاره کوئ دا د دې سبب کیږي چې ستاسې عزت النفس، ځان سره مینه او په ځان باور نور هم زیات شي، او تاسې غوره موقعیت ته ورسوي، عایدات مو زیات شي او په نهایت کې ستاسې غوره صفاتو او ځانګړنو ته د ژوند په مختلفو برخو کې ځواک ورکړئ.

په هر حال د دې نوي زده کړې سره نن د ځان سره وعده او عهد وکړئ چې د بشپړ او ماهر اوسیدو لاره کې قدم وهئ، تر هغې چې د خپل وجود غوره استعدادونه مو ښکاره کړې نه وي، تر هغې وخته چې د کار کولو عالي حد ته رسیدلی نه اوسی نو د زیار او کار کولو نه لاس مه اخلئ.

دا له یاده مه باسئ چې ماهر کیدل یو لاره ده نه یو مقصد او هدف،چې یوازې موږ ته لوری راښایي او لوري سره موږ هم لوری کیدلی شو، هر څومره چې د خپل کار او فعالیت قلمرو کې ښه کار او فعالیت تر سره کړئ نو اوږده او طولاني لاره پیدا کوئ داسې لاره چې پای نلري خو پرمختګ پکې ډیر دی.

د دې څپرکي په اخر کې څو ټکو ته اشاره کوو چې که چیرې خپل کسب او کار سره علاقه او مینه نلرئ نو په تمامه معنا، فکر او روح په اساس خپل کار سره یو ځای شی او باور ولرئ چې علاقه او مینه نلرل دا اجازه نه درکوي چې د خپل توان او استعداد څخه استفاده وکړي او عالی درجې او موقفونه ترلاسه کړئ نو په دې اساس څومره چې ژر کیږي له دې سستی او لټی څخه ځان خلاص کړئ او دا هم له یاده مه باسئ چې د بریا او خوشحالی یوازینی لاره د خپل کار او کسب سره علاقه او مینه لرل دي.

## څلورم فرمول

### د خدمت او کیفیت ژمنتیا

په نړۍ کې داسې اصول او قواعد حاکم دي چې زموږ د ژوند هره دقیقه تر خپل تاثیر لاندې راولي، موږ هم د هغه طبعیت یوه برخه یو چې زموږ ژوند او حیات هم د همدې قوانینو تر تاثیر لاندې دی لکه د جاذبې قانون، علل او معلول قانون او داسې نور...

دې څپرکي کې د حیات او ژوند یو بل قانون تر مطالعې لاندې نیسو چې د وکړه او وریبه قانون په نوم یادیږي، دې څپرکي کې موږ دا قانون مطالعه کوو او د مختلفو لورو څخه یې پر ژوند اغیزه څیړو.

په کُلي ډول دغه قانون (وکره او وریبه) دا مفهوم لرې چې یو انسان څه چې کري هماغه بیرته ریبي، که چیرې مینه خپره کړې مینه به درکړل شي ، که چیرې نفرت خپور کړې نو نفرت به درکړل شي، او که چیرې دوکه کولو ته مخ کړې نو خلک به تاسې دوکه کوي او په تاسې به باور هم نه کوي.

د ژوند بنسټ او طرحه خلکو سره په مرستې باندې ولاړه ده، که چیرې خپل کار او ژوند کې غوره تاثیرات غواړئ نو باید نورو سره مرسته کول خپل ځانګړی هدف وټاکئ، په حقیقت کې هغه خدمات او مرستې چې موږ نورو سره کوو نو اجرا یې د کایناتو د خزانې څخه موږ ته راکول کیږي، که چیرې د هستی یا د کایناتو د خزانې څخه ډیر نعمت غواړو د علل او معلول قانون د حکم په اساس باید خپل خدمت هم زیات کړو، که له دې ورتېر شو نو ګورو به چې د نړۍ اقتصادي برابري په مدار څرخي او د ډالیو او خدماتو وړاندې کولو سره د ژوند تشکیل او بقا ممکنه کیږي.

که تاسې د رابینسون په شان یوازې په یو لرې پرته جزیره کې ژوند کوئ نو مجبور یاست چې خپل ضروریات په هر ډول او هرې لارې چې وې پوره کړئ، د مثال په ډول د خوراک لپاره به مو کبانو څخه استفاده کوله، خپله به مو کبان نیول، همدارنګه د ژوند د اقامت لپاره به مو ځانته یو کوته جوړوله، په دې ډول به

ستاسې مصارف هم ستاسې تولید سره برابر وو، خو په اوسنی متمدنه نړۍ کې د هر کس محصولات او خدمات ، بل کس ته د محصولاتو په بدل کې ترلاسه کیږي، په حقیقت کې دا حرفي عادات د اجتماعي ژوند طرحه او نقشه جوړوي. امرسون په خپل مشهوره رساله کې د وکړه او ورېبه قانون په هکله یو د مفهوم نه ډک تعریف کوي، دی وایي چې؛

د دې کایناتو او عالم نظام مالک هغه څه بیرته تاسې ته درکوي کوم چې تاسې دې نړۍ ته ورکړی وو، یا په بل عبارت داسې وایو، تاسې چې په کومه اندازه خدمت کوئ نو په هماغه اندازه اجر به ترلاسه کوئ، د هر نیک کار په بدل کې نیک اجر او د هر شر کار نتیجه به هم بده وي، هغه تله چې زموږ خبرې اترې او کړه وړه تلي ډیرا دقیق او روښانه ده، دا تله په ډیر دقیق ډول سره ستاسې د خوشحالۍ اندازه ستاسې په ژوند کې ټاکي، ځیني خلک په خپلو روابطو او مناسباتو کې د نفاق تخم کري، چې بیرته بیا سستي، تنبلي، ناتواني او خفگان په ژوند او کار کې ریبي، هغه خلک چې دا قانون نه مني د هغوی زړونه روند نه دي، بلکې د دې حقیقت درک کولو نه عاجز دي، چې ددغې قانون څخه سرغړونه د غم، خفگان او ماتې نه بغیر بله نتیجه نلري، هغه حاصل چې نن ترلاسه کوئ دا د هغه تیرې ورځې تخم ثمره ده چې تیر وخت کې مو کرلی وو.

داسې خلک هم شته چې د دې قانون څخه د غلط درک او نه پاملرنې په اساس غواړي هغه ځای وریبې چې څه یې پکې ندي کرلي او هغه ځای کې چې څه کری هماغه ځای بیرته نه ریبي، نو ډیر خلک پدغه اصل کې د تخلف په اساس داسې څه ترلاسه کوي چې وروسته ورته درديږي.

## د وکره او وریبه قانون رول په اړیکو کې

ټول پوهیږو چې د ماشوم شخصیت د مور او پلار د رفتار او کردار نه سرچینه اخلي، که چیرې د خپل ماشوم سره د عزت، وقار، مینې، عزت النفس او په نیکو قالبونو کې رفتار وکړئ، نو ستاسې ماشوم به مثبت فکره، کامیاب، باشهامته او

خوشحاله تربیه شي، خو برعکس که چیرې تاسې د ماشوم په ژوند کې لکه توري وریځ په شان ولاړ یې او انتقاد، ګیلې او د ملامتیا پړه پرې اچوئ نو په نتیجه کې ماشوم پر ځان باور د لاسه ورکوي، د حقارت په احساس باندې اخته کیږي او راتلونکې ژوند کې ډیرو ستونزو سره مخ کیږي.

د وکره او وریبه قانون په سکسي ژوند کې هم کاملاً صدق کوي، که چیرې په مشترک ډول ژوند کې د رضایت او خوشحالی غوښتونکې یاست او غواړئ چې د خپلې میرمنې رضایت هم ترلاسه کړئ نو د دې کار لپاره کافي ده چې تخم وکرئ نو حاصل به مو لاسته راشي.

دغه قانون په روابطو او حرفوي مناسباتو تعینولو کې هم مهم رول لري، زه څو ځلې د دې شاهد وم چې خلک راتولیده او خپله سرمایه به یې یو ځای کوله او په شراکت سره به یې یوه برخه کې پانګه اچونه کوله، نو هغه وخت زړه کې به یې وسوسې پیدا کیدې چې د محصولاتو د کیفیت او کمیت د ټیټولو په اساس به ډیرې پیسې ترلاسه کړي یا نه!

دغه ډول خلک د دې حقیقت له درک څخه غافل دي چې ښه محصولات او خدمات وړاندې کول هم یو ډول پانګه اچونه ده، چل او دوکه د وکره او وریبه قانون څخه تخلف شمیرل کیږي، یوازې د لاس بندوالي نه بغیر بله کوم ګټه نلري همدارنګه هغه باورنه او اعتماد چې له مینځه ځي بیرته نه راځي.

یو کامیاب او بریالی سوداګر باید د هغه څه سره ځان برابر کړي چې اخیستوونکی یې پلټنه کوي، د اخیستوونکې هر ډول ضرورت برابر کړي، همدارنګه د خدماتو په کیفیت او اعتمادي محصولاتو وړاندې کولو باندې له حده ډیر تاکید وکړي، که چیرې غواړئ عایدات مو زیات شي نو (په کوم لاس یې چې ورکوئ، په هماغه لاس یې بیرته واخلئ) قانون حکم په اساس د خپل کار کمیت او کیفیت ته ډیر توجه وکړئ.

هغه خلک چې د خپلو خدماتو په مقابل کې ډیر بدیل غواړي، دوی په دې کار سره، په ناپوهۍ کې خپل معنوي او مادي پایې د ماتې سره مخ کوي، د مثال په ډول؛
کوایسلر د نړۍ نامتو موټر چلوونکی شرکت یوازې د دې دلیل په اساس ماتې سره مخ شو، چې د اتحادیې غوښتنې په دوامداره ډول د څو کلونو په ترځ کې پوره نه لاړ، دا غوښتنې داسې پورته لاړې چې د خدماتو په وړاندې کولو سره هم پوره وې چې په نتیجه کې د دې شرکت اقتصادي نظام د تعادل دایرې څخه ووتې.
په هر حال د وکره او وریبه قانون په هر ډول کار کې صدق کوي که کار کوچنی وي یا هم لوی.
ډیر داسې خلک شته چې نورو خلکو ته په خدمت کولو خود خواه دي او یوازې خپل ثروت او ګټې ته توجه کوي، پداسې حال کې چې رېښتنی خدمت د هر ډول طمعه او انتظار څخه پاک دی او بدیل یې شان او شوکت دی چې د طبیعت د خزانې څخه ترلاسه کیږي،هر څومره چې ډیر خدمات وړاندې کړي په هماغه اندازه ډیر بدیل او ګټه ترلاسه کوي.

## د پیرودونکو ویش

تاسې که هر څوک یاست او هر کسب لرئ خو یوازې یو ډول پیرودونکو سره سر او کار لرئ، دې لپاره چې خپل کسب او کار ته ارزښتمندي اضافه کړئ نو لومړی باید په روښانه ډول خپل مشتریان وپیژنئ.
هغه څېړنې چې په دې برخه کې ترسره شوي دي، موخه یې د شرکتونو کارکوونکو او مسؤلینو سره د پیرودونکو په پیژندلو کې مرسته ده.
که چیرې د یوې موسسې یا شرکت کارمند یاست نو تاسې درې ډوله مشتریانو سره مخامخ یې، لومړی درجه مشتریان هغه کسان دي چې اوسنی کاري موقعیت مو د هغو په اساس ترلاسه کړی دی، او تاسې مجبور یې چې د هغوی غوښتنې پوره کړې او رضایت یې ترلاسه کړی، دوېیمه درجه مشتریان د شرکت یا موسسې کارکوونکې دي چې تاسې سره مرسته او همکاري کوي تر څو خپلې موخې او

اهداف ترلاسه کړئ، دریمه درجه مشتریان هغه کسان دي چې ستاسې محصولاتو او خدماتو څخه استفاده کوي همدارنگه دا هم ستاسې دنده ده چې د دوی رضایت هم ترلاسه کړئ.
زیگ ذیگر یو نامتو لیکوال او ویناوال دی، دی وایي چې:
که چیرې نورو خلکو سره د دې لپاره مرسته کوي چې خپلو غوښتنو ته لاسرسی پیدا کړي نو تقریباً کولای شئ چې خپلو ټولو هیلو او ارزوگانو ته ورسیږئ.
په بل عبارت داسې وایو چې خپلو اهدافو د تحقق لپاره نورو خلکو ته دا زمینه او فرصت برابر کړئ چې خپلو اهدافو ته تحقق ورکړئ.

## د شتنمی ترلاسه کولو غوره لاره

ازاد اقتصادي نظام د ډله ایزو تولیداتو پر بنسټ ولاړ دی نو په دې اساس د شان، شوکت او شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره باید د ډیرو تولیداتو او خدماتو وړاندې کولو په اساس د خلکو غوښتنې پوره کړو، د وکره او ورییه قانون حکم په اساس هر څومره چې د خلکو خدمت کوئ په هماغه اندازه بریا،شان،شوکت او شتنمي به ځانته جذب کړئ، همدارنگه هغه وخت په مکمل ډول خپل انسانیت ته تحقق ورکوئ چې د نورو ژوند بهتر کولو او نور ته ښه خدمت کولو باندې ځان ستړی کړئ.
الن کاک په خپل کتاب (بریالي) کې وایي چې کامیاب او بریالي مدیران د صنعت په برخه کې داسې مصروفیږي چې خپل کاري موقعیت او چوکۍ د زمان او مکان له حیثه د یاده باسي، په حقیقت کې دوی د دې لپاره چې د شرکت موقف د امکان تر حده پورته درجې ته ورسوي د هر ډول توان او استعداد څخه استفاده کوي.
په هر حال موږ یوازې په هغه وخت کې کولای شو چې پخپل کار او حرفه کې مخکښ اوسو، کله چې خپله دنده په عالي او ښه طریقه اجراء کړو.
تام پیترز او رابرت واترمن په خپل یو کتاب کې د امریکا ۴۲ بریالیو شرکتونو باندې څیړنې کړې دي، د څیړنې وروسته دې نتیجې ته رسیدلي دي چې ټول دغه

شرکتونه د امکان تر حده پورې کیفیت او باور ترلاسه کولو لپاره کوښښ کوي، په دې فکر کوي چې څنګه مشتریان خوشحاله کړئ.

بریالي شرکتونه د معلوم، ښه کیفیت لرونکې او د اعتماد وړ خدمات وړاندې کولو کې بې حده مصرف کوي، دوی د خدماتو په وړاندې کولو کې فوق العاده دقیق دي، یوه ډله مدیران دې بحث ته ځانګړی وخت ورکوي چې څنګه ښه خدمات وړاندې کړي! دوی په دې باور دي چې د ښه او غوره خدماتو وړاندې کولو په اساس ګټه خپله ترلاسه کیږي، د مثال په ډول د ای بي ام شرکت تجارتي اعلاناتو کې په ډبل رنګ لرونکو حروفو باندې خالصانه خدماتو ته اشاره کیږي، په حقیقت کې د دې شرکتونو د غوره والي لامل هم همدا دی چې دوی ښه او باکیفیته خدمات وړاندې کولو تعهد یې کړی.

یو شرکت په تبلیغاتو او اعلاناتو باندې ډیر مصرف کوي، چې د دې په اساس کولای شي ډیر پیرودونکي ځانته پیدا کړي، په همدې حال کې د محصولاتو او خدماتو په اړه د پیرودونکو د عدم رضایتی په اساس بیا دغه پیرودونکي نشي-ساتلی..

همدارنګه لوی رستورانتونه د ډیرو مصرفونو تر سره کولو په اساس د ډیرو خلکو توجه او پام ځانته اړوي، خو د خواړو د کیفیت په اړه لږ هم فکر نه کوي نو په دې اساس پیرودونکي هم دې ډول رستورانتونو کې یواځې یو ځل خواړه خوري او بیا ورته نه راځي.

هو د وکره او وریبه قانون سره تخلف یوازې د رزق،روزی او تنګ لاسی نه بغیر بل څه پایله نلري.

که چیرې په ماهرانه ډول وکړای شي چې پیرودونکو ته د یو سلطان په سترګه وګوري،ځان د هغوی لاس لاندې خلک وبولئ او په نسبې ډول هر کار ته چې لاس وړاندې کړئ نو بریالی به شئ، دا ټکې خپل د لارې رڼا وګرځوئ، چې د پیرودونکو بشپړ رضایت ترلاسه کولو لپاره لومړی باید هغوی وپیژنئ او بیا یې رضایت ترلاسه کړئ، تل د هغه څه په لټه کې اوسئ چې خلک هغه ته ضرو

لري، داسې څه چې هیچا بازار ته نه وي عرضه کړي او یا داسې یو لاره پیدا کړئ چې په اساس یې محصولات ارزانه،ژر او غوره کیفیت لرونکي عرضه کړئ.
د امریکایي میلونرانو د ژوند حال تشریح کولو کې دې پایلې ته رسیږو چې ډیرو یې په ډیر ساده او معمولي کارونو شتمنۍ او مقامونه ترلاسه کړي دي. د هغوی بریا دوو لاملونو ته د پاملرنې له امله ده:

۱. ډیر تولید

۲. د پیرودونکو رضایت ترلاسه کول

د مثال په ډول امریکا ایالت کې د خود کاره ماشینونو ډیرو نصبولو سره په ټوله امریکا کې د ډیرو محصولاتو عرضه کول د دې سبب شو چې د ډیرو خلکو جیبونو کې پیسې ښکته او پورته شي، دغه ماشینونه په اتوماتیک ډول بغیر له دې نه چې کوم سرپرست تـه ضرورت ولـري، مختلف خدمات وړانـدې کـوي لکـه د لوښـو مینځلو،فتوکاپي او د مشروباتو خرڅولو دنده په غاړه لـري، دا مهمـه نده چې ډیر تولیـد دې د پرمختللـې تکنـالوژۍ څخـه بـرخمن وي بلکـې مهـم دا دی کـوم محصولات او خدمات چې وړاندې کوئ خلک باید ورته ضرورت ولري.
تاسې باید کوښښ وکړئ چې د ښـه او ګټـورو خدماتو وړانـدې کولو لپاره خپله توانایي او استعدادونه څواکمن کړی.

## دوامداره ژوند

کره څیړنو ښودلې چې د بشر په تاریخ کې داسې انسانان ډیر وو چې خپل ژوند یې بشریت ته د خدمت کولو لپاره وقف کړی وو، لکه البرت شوایتزر؛ دی په ۳۳ کلنۍ کې افریقا ته مهاجرت کـوي، د هوګـووی سینـد غـاړې کـې ژونـد اختیـاروي، او د بومیانو لپاره یو کتنځای جوړوي چې بیا تر ۵۳ کلنۍ پورې د بومیانو د معالجې په خاطر د سیند غاړې کې ژوند تیروي.
مادر ترزا چې فدا کاري، ځان تیریدنه او صداقت یې د یـو مـور پـه شان دی او د کاملو انسانانو یو بل مثال دی هغه د پاک روح او اخـري حـد انسـانیت درلودلو په

اساس خپل ټول عمر د هغه اړمنو او ناروغو خلکو خدمت کولو ته وقف کړی وو چې د کلکتې په جنوبي برخه کې اوسیده، لیکنې یې،صفتونه او ارزښتنمدي یې د زره درد لرونکو خلکو ته ملهم وو او دوی ته یې داډ ورکوه.

پداسې حال کې چې د نړۍ شتمن خلک ډیر ژر د خلکو له ذهن پاکیږي خود مادر ترزا نوم لسګونه کاله حتا پیړۍ به د خلکو په ذهن کې پاتې وي او نوم به یې د تاریخ پاڼو ته ښکلا ورکوي.

د یو انسان بزرګي او لویوالی هغه وخت تلپاتې کیږي چې د خدماتو په وړاندې کولو کې هیڅ ډول غلطه توقع ونلري او هیڅ ډول طمعې ته سترګې نه وي پټې کړې، په بل عبارت داسې ویلی شو چې حقیقي خوشبختي هغه وخت ترلاسه کیږي چې ستاسې خپلوان، ګاونډیان، او همنوغه خلک له تاسو څخه خوشحاله او ارامه وي البته بغیر د کومې طمعې څخه ارامه او خوشحاله وي ځکه موږ ټول سره یو یو او د بشریت درد زموږ درد دی.

څه وخت مخکې رالف والترترایان په یو کتاب کې د (نړۍ د څه شي په لټه کې ده) تر عنوان لاندې لیکلي وو؛

هغه څه چې موږ ټول ورته ضرورت لرو دا دی چې د انسانیت لپاره د شرف لاره پیدا کړو او خپل وجود د نورو خلکو په خدمت کې له یاده اوباسو.

د ازاد اقتصادي نظام، پیرودونکو ته د خدمت کولو پر اصل ولاړ دی، تر څو ښه، نویو، چټګ او ارزانه خدماتو عرضه کولو لپاره هر لاره او طریقه وازمایئ.

## انګیزو او اړتیاوو ته پاملرنه

هر کامیاب کسب او کار د تقدیر او تحسین وړ دی، همدارنګه په یو کار کې داخلیدل په دې ټکي دلالت کوي چې محصولات او یا نوي خدمات ارزانه وي یا هم ښه کیفیت لرونکي وي له هغې وروسته دې خلکو ته عرضه شي.

کله کله بازار داسې رنګ بدل کړي چې هغه خدمات او محصولات چې د څو کلونو په ترځ کې د خلکو ضروریات پوره کوه او ښه کامیاب خدمات وو خو اوس په کار

نه راځي په همدې دليل د نړۍ لوی شرکتونو کارکوونکي پرته له کومې دمې څخه د پيرودونکو د انګيزو، عاداتو او ضروورياتو څخه ځان خبروي او همدا چې يو نوی شي د توليدولو احساس يې وکړ نو خپل ټول توان او لازم امکانات په کار اچوي چې دا نوی شی توليد کړي او بازار ته يې عرضه کړي.

د مثال په ډول اوزبورن د دې اړتيا حس کړه چې خلک هغه کمپيوټرونو ته اړتيا لري کوم چې د انتقال وړ وي، د دې ډول کمپيوټرونو جوړولو او عرضه کولو سره يې د نړۍ بازار بدل کړ، د غرب صنعتي تاريخچه دې ته ورته د ډيرو پيښو څخه ډک دی او نړۍ کې داسې شرکتونه هم ډير دي چې د نويو محصولاتو او خدماتو وړاندې کولو په اساس د خلکو اړتياوې او ضروريات پوره کوي، په حقيقت کې تر ټولو لويه شتمني د دې شرکتونو هماغه محصولاتو توليدول دي چې شتون نلري او په ښه طريقو او لارو باندې د خلکو لاس ته ورسيږي.

د ازاد اقتصاد ساحه کې چې څومره د شجاعت څخه برخمن ياست نو په هماغه اندازه ځان ازاد احساسوي.

توماس استانلي  د جورجيا په پوهنتون کې ډيرې مطالعې او څيړنې يې وکړلې، د څيړنې موضوع يې د برياليو اشخاصو يو شان صفات وو، د څيړنې په پای کې دې پايلې ته رسيږي چې تر ټولو غوره صفت د برياليو اشخاصو دا دی چې دوی سخت کار کوي او د هيڅ ډول کوښښ څخه لاس نه اخلي، په حقيقت کې هغه مبارزه چې دغه خلک په کسب او کار کې د ځانه ښيئ او يا هغه ستونزې چې په دې لاره کې يې ګالي د دې سبب کيږي چې بريا او ډيره شتمني ترلاسه کړي، دوی خپل کار د معمول خلاف ژر پيلوي، ډير کوښښ کوي او د معمول خلاف ناوخته کار بس کړي، کار کول دوی ته يوې خوندورې تفريح په څير وي.

## د مالي امنيت اساسي سيستم

د کسبي ميلونرانو يوه بله ځانګړنه دا ده چې په معمولي ډول دوی په هفته کې شلويښت ساعته کار کوي، د نړۍ پرمختللو ټولنو کې خلک د ورځې اته ساعته کار

کوي او همدارنګه د اته ساعته څخه زيات کار او فعاليت کول په دې مانا ده چې
دوی غواړي د خپل ژوند او کار حالت ښه کړي.
تاسې هم خپل کار او فعاليت ته وخت ورکولو په اساس کولای شئ چې د خپلې
بريا وړاندوينه په راتلونکي درې يا پنځه کالو کې وکړي
که چيرې يوازې د ورځې اته ساعته کار کوئ نو بايد د ملاحظې وړ پرمختګ په
انتظار کې ونه اوسئ، په دې اندازه کار او فعاليت سره يوازې کولای شئ چې
خپل کار او فعاليت وساتئ او يوازې ډوډۍ وخوره خو مه مره حالت سره ژوند تېر
کړئ.
که چيرې د اته ساعته کار نه زيات کار کولو اجازه نشته نو د بې ځايه خبرو او
تلوېزون ليدلو پر ځای مطالعه وکړئ، تر څو ستاسې روحي او ذهني توانايي
ځواکمنه او قوي شي، د روح ځواکمنيدل د انسان د پرمختګ لامل کيږي چې د
مطالعې سره د هغې جوش او شور زياتيږي.
سست، تنبل او هغه کسان چې روحي او معنوي ذخايرو څخه استفاده نه کوي، د
مطالعې څخه هم تيښته کوي نو داسې خلک بيا د ژوند په هر کوچني جريان کې
شک سره مخ کيږي او هېڅکله د ارزښتناک او اصلي کارونو ترسره کولو ته چمتو
نه وي، دې سره سره دوی د هغه بريا په مقابل کې چې د دوی لپاره په اسمان
کې ځليږي، اوږې تش کوي او د روحې او مالي بحران سره مخامخ کيږي.
دا له ياده مه باسئ چې د بريالي کيدو اصلي لامل روحې ځواکونو ځواکمنيدل دي
او د دې ځواکونو د ځواکمتيا لپاره مطالعه لومړی شرط دی، مطالعه ستاسې ذهن
د معلوماتو څخه غني،پراخه او ستاسې ارزښتمندۍ کې زياتوالی راولي،دې سره
سره دا ممکنوي چې تاسې د خپلو طبعي ځواکونو او استعدادونو په اړه ډير
معلومات ترلاسه کړي او دغه استعدادونو څخه د استفادې او کارونې لارښوونه هم
تاسې ته کوي.
په هر حال هغه څه چې د خپل ذهن په خزانه کې ذخيره کوئ يو ورځ نه يو ورځ
به يې حتماً نتيجه او ثمره وګورئ.

په هغه هېوادونو کې چې اقتصادي سیستم یې ازاد بازار دی نو بازار ساتنې کار د یو تازه رقابت کوونکي او مبارزه کوونکي موضوع ده، ماته او بریا په دې موضوع کې د شخص استعداد، ځواک او د ذهن ځیرکتیا پورې اړه لري نو په دې اساس هر څوک چې ځواکمن وي، کامیاب او ځلیدونکی هم هماغه دی.

په معمولي ډول یوازې شل سلنه خلکو په هر کار او کسب کې ځان ممتاز او ماهر کړی دی، دغه خلک د خپل روحي ځواک سره د وصلیدو او ډیر کوښښ په اساس خپله حرفه او کسب کې ماهر او بشپړ عمل ترسره کولو سرحد ته رسیږي.

که چیرې تاسې هم غواړئ چې خپل کسب او حرفه کې مهارت او کمال درجې ته ورسیږئ او د دې شل سلنه خلکو سره یو ځای شئ نو د حد څخه زیات د خپل استعداد څخه کار واخلئ او که اراده لرئ چې ډیرو غوره شرایطو کې ژوند وکړئ نو باید سخت کار او له حده ډیر کوښښ وکړئ

لکه څرنګه چې مخکې هم وویل شو چې امریکا متحده ایالاتو کې په متوسط ډول د کسبي میلونرانو عمر د ۵۰ څخه تر ۷۰ کلونو پورې وي، په غالب ګمان دوی وروسته له ۴۰ کلنۍ نه شتمنۍ،شان او شوکت ته لاسرسی موندلي دي، ځکه چې د ۲۰ څخه تر ۳۰ کلنۍ پورې انسان د دې په لټه کې وي چې د کومو لازمو لارو او اصولو په اساس لوی او ډیر عواید ترلاسه کړي، د همدې لپاره بیلابیلې خبرې او اوصول ازمایي، خو ۳۰ کلنۍ کې د قدم ایښودولو سره په جدي ډول فکر کوي او کوښښ کوي چې بغیر د ځوانۍ د جوش څخه په دې اړه فکر وکړي، خپل راتلونکي لپاره پلان جوړ کړي، ۴۰ او ۵۰ کلنۍ عمر هم هغه عمر دی چې دوی په خپل کار او کسب کې ماهر او بشپړ وي او ډیر عواید ترلاسه کوي.

که چیرې اوس ستاسې د ځوانۍ لومړی وختونه دي نو په جدي ډول کوښښ وکړئ چې راتلونکي په اړه پلان ونیسئ او د هغې د تحقق په برخه کې صادقانه کوښښ وکړئ تر څو د وخت نه مخکې شتمني، شان او شوکت ترلاسه کړئ.

مالي امنيت ته لاسرسی کابو شل کاله وخت غواړي، نو په دې اساس هر څومره ژر چې کوښښ او کار شروع کړئ نو په هماغه اندازه ژر به مالي امنيت ترلاسه کړئ.

څه وخت مخکې د بریا مجلې خبریال د یو میلونر شخه د مصاحبې په جریان کې پوښتنه کوي چې ستاسې د شتمن کیدو او بریا ترلاسه کولو راز په څه کې دی؟

دې وایې چې په ژوند کې د بریا راز دا دی چې هر وخت مخکې له دې چې واخلئ، ورکړئ.

که چیرې تاسې غواړئ چې خپل مالي موقعیت جوړ کړئ نو لومړی بای د دې کتاب د ټکو تحلیل ته وخت ورکړئ، نو د یو جامع طرحي جوړولو وروسته په ښه ډول، سخت، ډیر او اوږودمهاله وخت لپاره کار وکړئ، ژر به له خوبه پاڅیږئ، ډیر کار وکړئ او ناوخته ویده شئ، حتا د هفتې اخره ورځ رخصتۍ کې هم کار وکړئ که چیرې کار ځای برابر نه وي نو د خپل ذهن ځواکمنتیا لپاره مطالعه وکړئ.

ډیر خلک په طبعي ډول د دې غوښتوونکي دي چې په ژوند کې میانه روی او اعتدال لوری انتخاب کړي، او هر هغه اقدام او عمل چې د دوی د سکون او امنیت تحدید وي، د هغه شخه ځان ساتي، په همدې اساس یو ارام او امن ځای انتخابوي او دومره ډوډۍ وخوره چې مړ نشې حالت سره خپل ژوند او ځان برابروي، ویره او لتي د دې سبب کیږي چې د دوی مخکې تګ پر وړاندې خنډ واقع شي له هغه وروسته بیا نشي کولای چې لوی ګامونه او لوی کارونه د اجراء مرحلې ته وسپاري.

دوی په لږه اندازه د خپل ژوند او کار د ښه والي په اړه فکر کوي او هیڅکله هم په خپله خوښه وخت کار کولو ته نه مختص او ځانګړی کوي، پداسې حال کې چې ټولې څیړنې او مطالعې دا څرګند وي چې هر شخص او موسسه د ښه زیار او کوښښ په اساس کولای شي چې پورته موقف ترلاسه کړي.

د یوې لنډې څېړنې له مخې چې د نړۍ د غوره شرکتونو ارشد مدیرانو په اړه مو ترسره کړې وه دې پایلو ته ورسیدو چې د قربانیو ورکولو په اساس په چټکۍ سره پرمختګ کوي.

په حقیقت کې چې د شرکت غړي هر څومره چې ډیر کوښښ او کار وکړي، نو په هماغه اندازه ډیر چانسونه ترلاسه کوي او ډیر مسؤلیتونه هم ورته راجع کیږي، دې سره سره ډیر او سخت کار کول د دې سبب کیږي چې تاسې په خپل کار او کسب کې ماهر او ممتاز شئ، ډیر خلک د کار په ساحه کې د خپل استعداد نیمايي برخې څخه ګټه اخلي، په هغه صورت کې چې تاسې د خپلو استعدادونو څخه په پوره او بشپړ ډول ګټه پورته کړې نو هغه څه چې په یوه میاشت کې ترلاسه کیدونکي دي تاسې یې په یو هفته کې ترلاسه کولای شئ.

دا له یاده مه باسئ، چې ډیره خوشحالي د هغه چا په برخه کې ده کوم چې په پوره ډول په خپل کار او کسب کې مصروفیږي او د ښه خدمت کولو په اساس د نورو په ژوند او په خپل ژوند کې تغییر رامینځته کوي.

# پینځم فرمول

## ذهني تمرکز

په هر برخه کې د ګډوډ، تیت او پرک فکرونو راټولول د بریا د رازونو څخه یو هم په هر برخه کې، په حقیقت کې بریالیو اشخاصو خپل روحي یو ځانګړې او واحده نقطه کې، په حقیقت کې بریالیو اشخاصو خپل روحي ځواکونه او تمرکز قوه خپل واک او تاثیر لاندې راوستي وي.

په جنګ کې د دښمن ځواک باندې برلاسی کیدل داسې صورت مومي چې د دښمن په جبهه کې یو ځانګړي تکې کې خپل ځواک متمرکز او راټول کړې.

لکه څرنګه چې مخکې وویل شو چې بشر په طبعي ډول د هغه کارونه ترسره کولو غوښتنه کوي چې د ساده ګی او تفریح څخه خالي نه وي، د دې لپاره چې کارونه یوازې د اهمیت او متمرکز ذهن په اساس پر مخ بوځو نو نفسې څارندوی او نفس ساتنې ته ضرورت لرو، او دا په یاد ولرئ چې د متمرکز فعالیتونو پایله او ثمره شور،مستي،علاقه او ځواکمتیا ده.

کله چې تاسې په متمرکز ذهن سره خپل مهم کارونه څارئ، او په دې برخه کې چې یو قدم مخکې ځئ نو لوړه ځواکمنتیا او شور په خپل ځان کې پیدا کوئ، د ډیر مهارت، صلاحیت او ډیر عزت النفس درلودلو حس کوئ، دا په یاد ولرئ کله چې مو دا درک کړه چې اوس نو د مسؤلیتونو او کارونو ترسره کولو لپاره د کامل مهارت او صلاحیت درلودونکي یاست نو عزت النفس هم همدې وخت کې پیدا کیږي.

مخکې مو یادونه وکړه چې انسان د ساده او اسانه کارونو ترسره کولو غوښتنه لري، نو په دې اساس باید هیڅ شک ونلرو چې د سختو او مهمو کارونو ترسره کولو لپاره باید مقاومت او سخت کار وکړو، په ځانګړي ډول هغه وروستي ګامونه چې د موخې د تحقق لپاره ډیر مهم دي، نو د دې لپاره باید د نفسي- څارندوی سره وصل شو او خپل عملونه او رفتار د یوې ځانګړې لارې په اساس تر سره کړو، تر څو ترې غوره میوه،ثمره،شور، خوشحالي، هیجان او د بریالیتوب له احساساتو څخه برخمن شو.

## د اغیزمنتیا ارزونه

د دې لپاره چې معلوم کړئ، خپل ژوند باندې څومره اغیزه لرئ، نو وګورئ چې د خپل وخت د کنټرول په اساس څومره ګټه ترلاسه کوئ، د وخت د کنټرول لپاره لومړی باید خپلې موخې معلوم کړئ او له هغې وروسته د خپلو موخو د تحقق لپاره یوه غوره طرحه او پلان جوړ کړئ، یوازې د یو ښه ،روښانه پلان او د یوې ځانګړې برنامې په اډانه کې تاسې کولای شئ چې خپل استعداد او ځواک متمرکز کړئ یا په یوه موضوع او یو ځای کې یې راټول کړئ.

دې سره سره د موخو قدم په قدم تحقق موندلو لپاره لازم ده چې یو روښانه او واضح برنامه ولرئ، تاسې کولای شئ چې خپلو موخو ته لومړیتوب هم ورکړئ.

زه وړاندیز کوم چې د موخو لومړیتوب لپاره د ٪۸۰ او ٪۲۰ قانون څخه استفاده وکړئ، دا قانون په دې معنا چې ٪۸۰ ستاسې د کار ارزښت ستاسې په ٪۲۰ فعالیت باندې ولاړ دی.

په بل عبارت داسې ویلی شو چې که چیرې د یو هدف ترلاسه کولو لپاره ۱۰ مختلف فعالیتونو ترسره کول لازمي وي نو دوه هغه ارزښتمند فعالیتونه ترسره کړئ چې د نورو څخه غوره دي، اوس د ځان څخه پوښتنه وکړئ چې څه ډول کولای شم د خپل وخت څخه اعظمي استفاده وکړم؟

دې سوال ته ځواب ورکول او د ځواب څخه یې پیروي کول تاسې ته ګټور دي، البته په کار او ژوند کې ستاسې موثریت او ګټورتیا زیاتوي،خو دې پوښتنې ته ځواب نه ویل او دې پوښتنې ته پاملرنه نه کول د دې سبب ګرځي چې تاسې د خپل ژوند ګران بیه زر د لاسه ورکړي.

دا له یاده مه باسئ چې ۲۴ ساعت ورځ او شپه بدلیدونکې نه دە، د څېنو کارونو ځای پر ځای کول په حاضر او حال وخت کې چې ستاسې ورځ او شپه تشکیلوي، د دې سبب ګرځي چې د وخت څخه ښه استفاده او وخت ژغورنه وکړئ، دا ممکن نه دي چې د ټولو کارونو ترسره کولو لپاره په کافي اندازه وخت ولرئ خو بیا هم موږ نشو ویلی چې د مهمو کارونو ترسره کولو لپاره کافي وخت نلرو، نو د عقل د

حکم په اساس باید خپلې غوښتنې کمې کړو او خپل توان او ځواک د هغه کار او موخو تر سره لاسه کولو لپاره مصرف کړو چې ډیر مهم او ضروري دي، په بل عبارت داسې وایو چې د خپل روحي او جسمي ځواک په یو ټاکلي موضوع راټول کړئ تر څو ښه نتیجه او ثمره ترلاسه کړئ.

## د استعدادونو څخه پیروي او د کارونو لومړیتوب ټاکنه

د وخت څخه د ښه استفادې په خاطر باید د هغه کارونو ترسره کولو ته لاس کړو چې موږ پکې ډیر ماهر او ممتاز یو، د نړۍ ټول لوی رهبران او هغه کسان چې لویې لاسته راوړنې لري، یوازې هغه مسؤلیتونه منل چې پکې ډیره علاقه او مهارت درلوده، نو تاسې هم خپل اهداف او مسؤلیتونه خپل ځواک او توان ته په کتو سره وټاکئ او نور کارونه نورو خلکو ته وسپارئ، همدارنګه دې ته هم پام وکړئ چې کله کله مسؤلیتونه نورو خلکو ته ورکوئ او د هغو ځواک او توان ته وګورئ، ځواک او استعداد هر موقف کې هر شخص ته په نظر کې ونیسئ.

د غوره او پرمختللو خلکو یو ځانګړنه دا ده چې بغیر له وقفې نه د کار پایلې په اړه فکر کوي، د مثال په ډول ځیني وخت له ځانه پوښتنه کوي چې ولې زما نوم د حقوقو په نوملړ کې شتون لري؟ کوم ډول لاسته راوړنې او ځانګړې پایلې باید رامنځته کړم؟

د کومو کارونو مخکې ترسره کول ښه نتیجه ورکوي، نسبت نورو کارونو ته؟ ، په هر حال ځواب به داسې وایو چې خپل وخت ځانګړو او خاصو کارونو ته ورکول د پوره لومړیتوب څخه برخمن دي یعنې په دې اساس ښه کولای شئ چې په کارونو کې لومړیتوب وټاکئ، دا ټکی هم له یاده مه باسئ چې غوره او بریالي خلک لومړنی کار لومړی ترسره کوي او خپل ذهن یو کار کې راټولوي.

د ماتې د دلایلو څخه یو دلیل هم دا دی چې خلک خپلو کارونو ته لومړیتوب نه ټاکي او نه یې طبقه بندې کوي، همدې ته کوښښ کوي چې څو کارونه په یو وخت کې ترسره کړي، په نتیجه کې نه یوازې د کار کیفیت خرابیږي بلکې د لارې

په نیمايي کې د څواک او توان څخه خلاصیږي او کار هم په ډېر ځنډ سره په بریالیتوب پای ته رسیږي، که چیرې خپلو فعالیتونو کې لومړیتوب وټاکئ نو بغیر له ویرې څخه د لومړیتوب رعایت سره خپل کار او فعالیت به پیل کړئ.

ځان سره ووایئ کوم کار مې چې ټاکلی دی تر پایه پورې د هر ډول خنډونو او ستونزو سره مقابله کوم او خپلو موخو ته تحقق ورکوم.

د عملونو ترسره کولو غیري منظم،تیت او پرک کوښښ هیڅ ارزښت نلري، دې سره سره هغه مجموعي وخت چې د غیرې منظمو موخو د تحقق لپاره مصرفوي د منظم کار ۵ برابره وخت سره مساوي دی، همدارنګه هر ځلې چې د کار شروع سره باید پخوانیو ټکو ته یو پام وکړئ تر څو هغه ټکي پیدا کړئ په کوم چې مو کار تـه پای ورکړی وو، نو کارونه پریښودل او بیرته شروع کول د وخت د ضایع کیدو یو بل لامل دی.

ایا پوهیږئ چې ټول حیاتي او مهم کارونه سخت او ټول ساده کارونه اسانه دي؟

څه وخت مخکې مې د یو سیمینار په جریان کې چې د وخت مدیریت پـه ارزښت باندې بحث کوو ناستو کسانو څخه مې غوښتنه وکړه چې دوه کرښې د کاغذ پر مخ معلومې او مشخصې کړئ، په یو کرښه کې سخت کارونه ولیکـئ او پـه بـل کـې ساده کارونه، نو په دې وخت کې مې یوه پوښتنه د ټولو نـه وکـړه چـې د کـوم کـار ترسره کول به ستاسې ژوند کې غوره او د ملاحظې وړ پرمختګ رامنځته کړي؟

ټولو ناستو کسانو وویل چې سخت کارونه کولای شي چې ډېـر پرمختـګ رامنځتـه کړي، او د ساده کارونو تر سره کولو په اساس په لږه انـدازه دا امکـان موجـود دی چې بریا ته مو ورسوي، نو په دې اساس هر وخت مسایل هیڅ کې حساب کړئ او د سختیو په وړاندې مه تسلیم کیږئ، وروسته له هغې چې مـوخې مـو پـه حقیقت تبدیل کړې نو ډیـر څواک،رضایت، عـزت النفس،شور او د هیجـان احساس بـه وکړئ.

## کليدي او موثرو کړنو ته پاملرنه

د کسب او کار برخه کې هغه مهمې او موثرې کړنې پيدا کړئ چې د تحقق په صورت کې د ډېر پرمختګ سبب کيږي، د ځان نه پوښتنه وکړئ چې بازار زما کوم فعاليت ته ارزښت ورکوي؟ څنګه کولای شم چې د محصولاتو د کيفيت او خدماتو ښه والي لپاره کار وکړم؟

د فعاليتونو کومه برخه مې د ډېر ارزښت او اهميت درلودونکې ده؟

بازار موندنه د کار د ارزښتونو او د اهدافو د پرمختګ برخه کې څومره مهمه ده؟

ايا ډېر توليد زما د ورځنۍ بريا مسؤل دی؟

لمړی: هغه اقدامات او مسؤليتونه چې ډېر مهم دي، د اهميت په اساس يې منظم کړئ له هغې وروسته يې د عمل کولو هغه معيارونو ته برابر کړئ چې تاسې سنجش ورته کړي وو، يا په بل عبارت د خپلو حرفو او وظايفو شرحه د اهميت او ارزښت په اساس يو لړليک کې وليکئ او د ځانه پوښتنه وکړئ چې څنګه کولای شم د خپلو اعمالو څخه خبر شم او هغه تر ټولو پورته معيارونو په اساس اندازه او وتلم؟

هغه وخت د خپلو وظايفو د انجام او پر هغې عمل کولو لپاره فضا او ساحه روښانه کړئ او دا باور ترلاسه کړئ چې ستاسې همکاران په دقيق ډول د خپلو عملونو حوزې پيژني او په نتيجه کې بايد ښه عمل کول د ځان نه وښايي.

د څارنې يو سيستم ايجادولو سره بايد د خپل او خپلو همکارانو رفتار او عملونه تر څارنې لاندې ونيسئ، متوجه اوسئ چې يوه ثانيه هم د خپلو موخو څخه سترګې لرې نکړئ.

د دې څپرکي په اخره کې غواړم د حواسو د تمرکز مهمو او کليدي موضوعاتو ته اشاره وکړم.

۱. په يوه واحده موضوع کې د حواسو راټوليدل او تمرکز د بريا ترلاسه کولو لپاره يو مهم او حياتي عنصر ګڼل کيږي، د دې لپاره چې خپل حواس راټول کړئ او

وکړای شئ چې یوې موضوع په اړه تمرکز ولرئ نو د نفس څارندوی ته ضرورت لرئ.

۲. دا ممکن دي چې د ټولو کارونو ترسره کولو لپاره په کافي اندازه وخت ونلرئ خو ځیني مهمو کارونو ته لومړیتوب ورکولو په اساس کولای شئ چې مهم کارونه د اجراء مرحلې ته وړاندې کړئ، خپل استعداد او ځواکونه په یو کار مصروف کړئ تر څو وکړای شئ چې په حقیقي ډول یو تغییر رامنځته کړئ.

ټول په دې پوهیږو چې که چیرې یو زره بین لمر ته ونیسو او د هغې څخه راتولید شوې شعاع ته یو کاغذ ونیسو نو د لمر د انرژۍ د متمرکز کیدو له امله کاغذ اور اخلي ، همدا مثال قیاس کړئ هر کله چې انسان خپل ټوله انرژي په یو ځای کې راټوله کړي نو بریا یې حتمي ده.

۳. ټول کارونه د لومړیتوب د اصل په اساس اجراء کړئ او د ۸۰٪-۲۰٪ قانون څخه د پیروۍ په اساس کوښښ وکړئ چې په غوره او بهترین ډول خپل وخت څخه استفاده وکړئ.

۴. خپل ټول افکار د کاغذ پر مخ ولیکئ، مخکې له مخکې د خپلو ورځنو کارونو نوملړ برابر کړئ او د هماغې نوملړ په اساس کارونه پر مخ بوځئ.

هغه مدیران چې په ټوله نړۍ کې د خپل مهارت او تجربو په اساس مشهور دي، خپل ورځني کارونه د لومړیتوب ټاکنې څخه وروسته ترسره کوي، د ورځنیو کارونو د نوملړ څخه استفاده د وخت د ښه مدیریت او د وخت څخه د ښه استفادې سبب کیږي او یا هم ۲۵٪ سلنه ستاسې کارونو کې زیاتوالی راځي، دا عادت په ځان کې پیدا کړئ چې هر ورځ د کار د خلاصیدو وروسته لږ وخت د سبا ورځې د کارونو نوملړ ترتیب کولو ته ورکړئ.

نیمه بشپړ شویو کارونو ته د نوملړ په سر کې ځای ورکړئ او نور فعالیتونه د اهمیت په اساس یو د بل پسې ولیکئ، په دې اساس تاسې خپل د ذهن لاشعور برخې ته دا اجازه ورکوئ چې ټوله شپه په دې اهدافو باندې کار وکړي پداسې حال کې چې تاسې ویده هم یاست، کله چې سهار د خوبه پاڅیږئ

ستاسې د ذهن لاشعور برخه تاسې سره د کارونو د ښه ترسره کولو لپاره لارښوونې په لاس درکوي، مناسب حالت او شرایط ستاسې د هدف د تحقق لپاره تاسې لورې ته جذبوي.

د ورځنیو فعالیتونو د لړلیک څخه استفاده نه کول د دې سبب ګرځي چې د کارونو د زیاتوالي په اساس مهم کارونه له تاسې څخه پاتې شي، وخت ډیر مصرف شي همدارنګه د خپلو موخو د تعقیب څخه هم لاس په سر کیږي، نو په دې اساس دا خبره ځانته د لارې څراغ وګرځوئ چې د یو لړلیک او نوملړ جوړولو په اساس عمل ترسره کړئ او هغه کارونه چې ورځنیو کارونو نوملړ کې ندي ذکر شوي د هغو د تر سره کولو څخه جداً خود داري وکړئ.

۵. بغیر د خبرو نه ځان د ورځنیو کارونو په ترسره کولو باندې عادت کړئ، د خوشحالۍ او تازه حس درلودلو سره د نوملړ ټول کارونه پای ته ورسوئ، اجازه ورکړئ چې ستاسې د ضرورتونو حس تاسې مجبور کړي چې کارونه په ښه ډول ترسره کړئ، د چټکتیا او فوریت حس یو د غوره ځانګړنو څخه دي چې د کسب او کار برخه کې ترې برخمن شئ، څیړنې ښیئ چې د ۲٪ څخه کم خلک د فوریت اصل په اساس خپلو ورځنیو کارونو ته ارزښت ورکوي، څه وخت مخکې د شرکتونو اجرایي مدیرانو ارزونه کې ۲۶ ځانګړنې تر بحث لاندې ونیول شوې، هغه وخت دا پوښتنه مطرح شوه چې د دې ۲۶ ځانګړنو څخه کوم یو ځانګړنه او مهارت مدیر سره دا مرسته کولای شي چې مدیر د خپل شرکت لپاره ښې لاسته راوړنې ترلاسه کړي؟

د بریالیو مدیرانو د دندې د ساحې ارزونې څخه وروسته معلومه شوه چې د مدیر خواک د ورځنیو کارونو کې لومړیتوب ټاکل او هغې څخه پیروي کول لومړی ځانګړنه او د کارونو د تحقق لپاره فوریت او چټکتیا دوهمه ځانګړنه ده.

۶. په کسب او کار بریا ترلاسه کول د عمل سرعت سره اړیکه لري، هر څومره چې په چټکۍ سره کوښښ وکړئ نو بدن ډیره انرژي په کار اچوي او ډیر خواک په ځان کې پیدا کوي، هر څومره چې په ارامۍ سره کار وکړئ نو په هماغه اندازه

مړاوې کیږئ، دا ضروري خبره ده چې د کسب او حرفې ټاکنه کې هغه حرفه وټاکئ چې تاسې ورسره مینه لرئ، خپله مینه او علاقه په نظر کې ونیسئ او له هغې وروسته کار ځانته وټاکئ.

موږ یوازې په یوې ځانګړې برخه کې د پوره ځواک او صلاحیت درلودنکې یو، ډیره مینه د دې سبب کیږي چې په ډیره چټکتیا خپل مسؤلیتونه اجراء مرحلي ته وسپارو، دا خبره د یاده مه باسئ چې په عمل کې سرعت زموږ انرژي نه کموي بلکې څومره چې سرعت ډیریږي نو په هماغه اندازه نوره انرژي،شور او مستي زموږ په وجود کې زیاتیږي، دې سره سره هر کله چې لږ وخت کې ډیر کار ترسره کړو نو خپل تولید او خلاقیت کې هم زیاتوالی راولو.

هغه کس چې کارونه په چټکۍ سره تر سره کولو کې مشهوریږي، نو شرکتونه د داسې ځواکونو جذب کولو لپاره یو د بل سره رقابت کوي، په کارونو کې سرعت د دې سبب کیږي چې ډیر مسؤلیتونه درکړل شي همدارنګه ډیر حقوق او امتیازاتو څخه برخمن شئ.

۷. دا ټکي له یاده مه باسئ چې چټک کارونه د ډیر اهمیت وړ دي او مهم کارونه د ډیر فوریت او سرعت جنبه پیدا کوي، یا په بل عبارت اضطراري کارونه د ورځنیو کارونو څخه راپیدا کیږي او د ډیر فشار له امله موږ تر فشار لاندې راولي هغه کارونه چې ډیر مهم دي پریږدو او د داسې کارونه ترسره کولو ته میلان وکړو چې دومره د اهمیت وړ ندي.

همدارنګه د ورځنیو فعالیتونو لړلیک څخه د پیروۍ په اساس په ډیرې ساده ګۍ سره کولای شو چې د داسې خنډونو سره مبارزه وکړو او کارونه د اضطرار په اساس نه بلکې د اهمیت په اساس اجراء کړو، په دې شرط چې د عملي کیدو وړ کارونه د اهمیت په اساس ترتیب کړي وي نو په غیري ارادي ډول فوري کارونو ته اهمیت نه ورکوي.

# شپږم فرمول

## د شخصیت بشپړتیا

د شخصیت بشپړتیا یو د ارزښتناکو شتنمیو څخه ده چې طبیعت موږ ته په ارزانه قیمت راکړې ده، ویلیم شکسپیر په دې اړه داسې وايي چې د انسان ظاهر او باطن لکه د شپه او ورځ په شان یو بل پسې راځي او یو د بل بشپړونکي دي.

اروا پوهان د شرایطو څخه تیښته د مختلفو شرایطو په اساس یو د بل څخه بیل کړې دي او هر یو ته یې مختلف عنوانونه ورکړي دي، لکه د حقایقو څخه انکار ته (Repression) وايي، نورو خلکو ته د منفي ځانګړنو او صفاتو منعکس کولو ته (projection) وایې او په خپل ذهن کې جوړې شوې نړۍ کې اوسیدلو ته (delusion) وايي.

د ذهن او بدن تر منځ اړیکه دایمي وي، نو ځکه هر کله چې موږ ته فشار، اضطراب، ویرې او استرس پیدا شي، په خپلو اندامونو کې یې هم حس کوو، نو په دې اساس د حقایقو څخه انکار کول او د تریخ حقیقتونو سره د مخامخ کیدو څخه ځان ساتل د ډیرو رواني ستونزو لامل او سبب ګڼل کیږي همدارنګه د حقایقو څخه انکار کول او سترګې پرې پټول د استرس لامل کیږي، که د ذهن په سطحي برخه کې له مینځه ولاړ نشي نو په ټول بدن کې ریښې کوي او انسان د تعادل حالت څخه اوباسي.

داسې یو وخت راځي چې د خپل شعور څخه به پټ د واقعیتونو سره د مخامخ کیدو څخه تیښته کوو او په حقیقتونو باندې سترګې پټولو باندې ځان غافل کړو نو د خپل شخصیت د قوي اوسیدلو او غوره اوسیدو څخه تیریږو.

هر څومره چې ډیر حقایق په نظر کې ونه نیسئ، نو په هماغه اندازه خپل روح او جسم له توازن څخه باسي خو دا په یاد ولرئ چې دې کار سره موږ خپله ارامي، سوکالۍ او خوشحالي له خطر سره مخ کوو.

په حقیقت کې د باطني ارامتیا یعنې هماغه د زړه خوښي چې د زړه د باطن او ذهن څخه پورته کیږي، دا هماغه کره وسیله ده چې طبیعت موږ ته ډالۍ کړې

ده چې ښه او بد تر منځ توپیر باید ومومو، یوازې هغه وخت ارامي او امنیت زموږ په روح او جسم باندې حاکمیږي، چې باید زموږ خبرې اترې او کړني زموږ باطن سره برابرې او یو شی وي.

هر وخت چې د عدم ارامش احساس مو وکړ او ځان مو غمګین احساس کړ نو هینداري ته مخامخ ودیریږئ، څو دقیقې ورته وګورئ، خپلې خیرې ته زیر شئ او د ځانه وپوښتئ چې په ژوند کې به د کوم حقیقت څخه تیښته کوئ؟

بیا د خپلو احساساتو، عواطفو او فکر پواسطه پورته پوښتنو ته ځواب ورکړئ.

هغه اړیکه چې ستاسې په خوښه نه ده، کسب او کار کې عدم پرمختګ، د لږې سرمایې او لږې پانګې اچونې په خاطر تشویش، نامناسب وظیفوي موقف په اساس خفګان، ویر او غم دا ټول هغه څه دي چې ستاسې د ذهن په یو څنډه کې کور جوړوي او ستاسې د ذهن او روان ارامي او سوکالي له تاسې اخلي، د صلح او ارامۍ ترلاسه کولو لپاره لومړی باید هغه پټې ستونزې پیدا کړئ ،په هغې باید اعتراف وکړئ او د باطني ستونزو او کشمکشونو لپاره د حل لاره پیدا کړئ.

## روحي ازادۍ ته لاسرسی

هري بوران په خپل کتاب (څنګه په دې ازاده نړۍ کې ازاد ژوند وکړو) کې وایي غیر د دې نه چې قیمت ادا کړو نو داضطراب څخه تیښته ممکنه نه ده، پداسې حال کې چې کومې لاسته راوړنې ترلاسه کوئ، د قیمت ادا کولو مقابل کې ډیر اوچتې دي نو دې وصف سره دا هیڅ امکان نلري.

اوس د ځانه پوښته وکړئ چې ایا دا ټول توان په ځان کې وینئ چې د منفي احساساتو او هیجاناتو څخه د خلاصون قیمت ادا کړئ!؟

زه په سمینارونو کې خلکو ته دا توصیه کوم چې د غمونو او محرومیتونو زغمل په دې لاره کې ډیر شتون لري، په ځان سخته تیره کړئ او د هیڅ ډول کوښښ څخه لاس مه اخلئ.

غوسه، کینه کول او انتقام اخیستلو ته پټه علاقه لرل د دې سبب کيږي چې تاسې د بدبینۍ په امراضو باندې اخته کړي، په داسې حال کې چې صادقانه ډول مسایلو سره مخامخ شوی او هر ډول موقع او فرصت ترې سلب کړئ، د سوکالۍ او ارامۍ نشتون د روح لپاره د خطر اعلان دی او دا په دې دلالت کوي چې باید په خپل باطن کې ډير فکر وکړئ تر څو د بحران اصلي ټکی پیدا، تشخیص او بدل يې کړو.

ډير داسې خلک شته چې د تشو خیالونو په وسیله د خپلو ستونزو څخه سر پورته کوي، د مثال په ډول دا ادعا کوي چې د مشکلاتو او ستونزو له امله د نورې کورنۍ امنیت او سکون هم مختل کوي، دغه کسان په دې حقیقت باندې باور لري چې د مسایلو پټول د شخصیت بشپړتیا ته زیان رسوي او نه مو پريږدي چې نوور خلکو سره د مینې، راز او نیاز احساس ولري.

مور گورو پخپله ټولنه کې چې ښځه او میړه د یو بل د مینې څخه محروم دي، خو یوازې خپلو ماشومانو یو ځای او موقف ته رسولو لپاره یو بل سره ژوند کوي، خو په ناپوهۍ کې د خپلو اولادونو احساسات او عواطف د جدي ستونزو سره مخ کوي.

د والدینو بې مینتوب د ماشومانو د شخصیت د خربوالي لومړنی لامل دی البته د ژوند په لومړیو کلونو کې.

هغه کور کې چې د مینې او عاطفې د عطر بوی نه وي، د مینې په رنگونو رنگین نه وي، نو په روحې لحاظ د ماشوم شخصیت په دوو برخو باندې ویشو، داسې يې ویشو چې راتلونکې کې د ودې څخه وروسته د جامعې سره د یو ځای کیدو په وخت کې د شخصیت د بشپړتیا څخه برخمن نه وي، نو په دې اساس محافلو او مجالسو کې د اهمیت په اساس دغې دوو شخصیتونو ته لاس کوي او یو ترې ټاکي، چې کله دوست یا همکار سره مخامخيږي په انتهايي ډول هغو سره په ډير احترام خبرې اترې کوي خو په زړه کې به هغوی ته کینه لري.

نو په دې اساس غوره ده چې ماشوم د خپل مور او پلار تر څنگ ژوند وکړي او د هغوی د مینې او محبت څخه موړ شي نه دا چې د هغه مور او پلار په منځ کې

لوی شي چې یو د بل نه بیزار دي او یوه تنده، غوسه ناکه اړیکه د دوی تر منځ حاکمه وي.

## د بشپړ شخصیت ارزونه

د شخصیت نفي کول د انسان په خوښه دی، د نړۍ ډیر داسې خلک شته چې د نورو خلکو نظریاتو او ویناوو په اساس ژوند کوي او کوښښ کوي چې هغه تطبیق شوو بیلگو او لارو په اساس ژوند وکړي چې د نورو خلکو لخوا رامنځته شوي دي، پدغې منطبقو لارو کې تگ باندې خپل شخصیت نفي کوي.

له دې مخکې مو وویل چې د انسان خوی او خصلت د دې غوښتنه کوي چې ساده او آسانه کارونو ترسره کړي او هر څه په چټکه او اسانه ډول ترلاسه کړي، پداسې حال کې چې د شخصیت بشیړتیا بیا د انسان د خصلت په مقابل کې ولاړه وي.

ریښتیا څنگه کولای شو چې د خپل شخصیت قوی والی او منظم والی معلوم کړو؟ هر کله یو شخص د ځینو وسوسو لکه غم،درد، دپیسو د لاسه ورکول او ښه موقف درلودلو په وخت کې حق خبره وکړي نو د شخصیت د غوره والي څخه به برخمن شي او هېڅکله داسې اشخاص نه غواړي چې ځان د نقابونو تر شاه پټ کړي، دې یو ازاد او مستقل شخص دی چې د خپلو افکارو او اعمالو په واسطه هر ډول فشار په مقابل کې ودریږي، افکار یې هم خپل دي او هغه څوک چې دی هماغه باید اوسې نه هغه انسان چې نور خلک یې غواړي، د هغه شخصیت د هر خلل او خالیگا څخه خالي، د هرې اړیکې څخه بې نیازه او د هر قید او بند څخه ازاد وي.
عزت النفس یا ځان ته ارزښت ورکول د هر موقف او موقعیت لپاره یوه غوره پایه حسابیږي، چې یوازې د شخصیت په چوکاټ کې ترتیب او پخښیږي، هغه کسان د یو رنگ شخصیت څخه برخمن دي کوم چې حقیقتونه په عیني ډول درک کوي او هغه په هماغه ډول ښایي لکه څرنگه چې دي او نه غواړي ځانته تغییر ورکړي.

د نړۍ غوره او مشهورې څېرې لکه جورج واشنګټن، البرت شوارتيز، وينسټون چرچيل او مادرترزا د خپل شخصيت د بشپړتيا په خاطر غوره ګڼل شوي دي، هغوی هغه لاره وټاکله او هغه رفتار يې د ځانه وښوده چې د همدوې پواسطه تعيين شوی وو، دوی د خپل شخصيت مالکان وو او د نورو د اجازې څخه پر ته يې اعمال ترسره کول.

## د ارزښتونو رول د بدن په بشپړتيا کې

د دې لپاره چې د خپلې خوښې او علاقې شرايطو ته تحقق ورکړئ نو لومړي بايد د خپل ژوند د امورو هره برخه تر ټولو پورته ارزښتونو سره برابره کړئ، يو د ډېرو غوره تمرينونو څخه چې په دې برخه کې ترسره کولای شئ، هغه دا دی چې يو کاغذ خپل مخې ته کيږدئ او فکر وکړئ چې د کومو ارزښتونو په اساس مو دې سيارې کې اقامت غوره کړی دی، د کومو فعاليتونو ترسره کولو او کومو لاسته راوړنو تر لاسه کولو سره ځان راحت احساسوی!

چارلز هابز د خپلو ويناوو په وخت کې (چې ستاسې وخت او ستاسې ژوند تر عنوان لاندې وه ) ويل چې عزت النفس د ارزښتونو، د موخو جوړونې او برابرولو محصول دی او د نفس حقارت د اهدافو او ارزښتونو نقص کوونکي ترخه ميوه ده.

نو د دې په خاطر چې خپل ارزښت ته د خپل ځان په مقابل کې تقويت ورکړئ، هغه کارونه تر سره کړئ چې ستاسې عقايدو او ارزښتونو څخه سرچينه اخلي.

ايا تاسې هغه کار سره بوخت ياست چې هيڅ ورسره مينه نلرئ او په عين حال کې د هغه خلکو سره مخامخ شوې ياست چې همدې کارونو نه خوند اخلي؟

د دې علت او لامل دا دی چې ستاسې مسؤليتونه او دندې ستاسې د ارزښتونو سره په ټکر کې دي، له يو لوري د مسؤليتونو او موخو تر منځ توازون، له بل لوري ارزښتونه او شخصي غوښتنې يو ډول تعارض او ټکر رامنځته کوي، روح او جسم د جنګ په ميدان بدليږي او د دې پايله بل څه نه بلکې يوازې د وخت او ځواک بې ځايه مصرفول دي.

تر ټولو لوی مصیبت چې ډیر خلک پرې اخته دي د هغه کار کول او تاکل دي چې ډیر سخت ورنه بیزاره وي، او یا هغه اړیکې ته ادامه ورکول دي چې پکې هیڅ مینه او محبت نه پیدا کیږي، دغه ډول کسان د خپلو ارزښتونو سره ستونزه لري، دې سره سره دوی واقعیتونه په عینې ډول نه درک کوي او څرنګه چې دي په هاغه ډول یې نه ګوري.

نن هغه وخت را رسیدلی دی چې د خپل شخصیت نامتجانس لوری وپیژنو او هغه څه چې موږ د خپلو ریښتنو ارزښتونو څخه لرې کوي هغه په نارینتوب سره د جرړې اوباسو. یوازې هغه کسان په خپل کار او فعالیت کې بریالي دي کوم چې صادق او اخلاص مند دي او اعتماد پرې کیږي.

ټول ښه کارونه او کسب لګه د ښه ژوند په څیر د اعتماد او باور پر محور څرخي لګه په مشتریانو باور، په تولید کوونکو باور، پـه کـارکوونکو، مالیـه اخیستوونکو او بانکدارانو باور.

د نړۍ ټول غوره شرکتونه خپل کار د یو کوچني او واحد صنعت څخه شروع کوي او د غوره،ښه او کیفیت لرونکو خدماتو وړاندې کولو په سره د رقابت نـه ډک بـازار کې کولای شي اعتماد پیدا کړي، خلک ځانته جذب کړي، بریالي تولید کوونکې هېڅکله د هغه محصولاتو د تولید ژمنه نه کوي کوم چې د دې له توانه پورته وي.

## د طبیعت د قوانینو په قلمرو کې

د شخصیت بشپړوالی یعنې د علل او معلول قانون په رڼا کې ژونـد کـول او د وکـره او وریبه قانون څخه پیروي کول دي، یعنې دا چې ځان د بشر د کورنی غړی ومنئ او د دې کورنی هر یو غړي ته د وروري احساس ورکړئ، هېڅکله مخکې لـه دې چې وکړئ، د ریبلو توقع مه کوئ او په هغه اندازه چې عرضه کـوئ نـو پـه هماغـه اندازه د ګټې غوښتنه وکړئ.

څه وخت مخکې یو مقاله د ژوند د قانون تر عنوان لانـدې نشر۔ شوه،چې لیکوال یې جری بیوکن وو او ډیر خلک یې ځانته جذب کړ، نو پـه دې اسـاس زه یې هـم په عین ډول دلته نقلوم.

هر هغه څه چې د نورو خلکو لپاره د نورو په حق کې روا گڼئ، که د فکر په اډانه کې وي یا هم د وینا په اډانه کې، خو د یو نامعلوم ځواک په اساس بېرته تاسې ته راگرځي دا معلوم نه دي چې څه وخت، څنگه او چېرته ستاسې لورې ته لاره پيدا کوي.

هر احساس چې نورو ته لرئ، مینه وي او یا کرکه، په پټ ډول یا هم ښکاره ډول بیرته تاسې ته راگرځي، هر کله چې خپله مینه او احترام د نورو خلکو څخه قربان کړئ نو د وکړه او وربیه د قانون د حکم په اساس د دې څو برابر( د هغه شیانو په ډول راځي چې تاسې ورسره خوشحالیږئ،لکه پیسې، موبائیل...) تاسې ته راځي هېڅکله په دې کوښښ کې مه اوسئ چې د نورو خلکو د باغ څخه میوه ترلاسه کړئ همدارنگه دا فکر هم په ذهن کې مه راولئ چې د شور، صبر،رنج،درد او سختی پرته به شتمنی او ارامی ته ورسیږئ.

هر څومره چې ډېر تاسې د بشریت د مرستې لپاره چمتو اوسئ په هماغه اندازه د وکړه او وربیه،علل او معلول او ورکړه ترلاسه کړه قوانینو د احکامو په اساس د کایناتو د خزانې څخه به بدیل ترلاسه کړئ.

د یو څه غوښتل بغیر له دې چې قیمت یې ورکړئ د بشر- د شحصیت سره کاملا تضاد کې دي، لکه څرنگه چې مو وویل مطالعې او څېړنې دا ثابت کړې ده چې ډیر انسانان وروسته د ۴۰ کلنی څخه د شهرت،ارامی او شتمنی اخرې حد ته رسیدلي دي، همدارنگه خلک شل کلنی او دیرش کلنی کې مختلف کارونه آزمایي او د تجربې ترلاسه کولو وروسته ۴۰ کلنی کې کې یو ثابت، داډمن او د خپلې علاقې سره برابر کار او کسب ترلاسه کوي، دغه کسانو کلونه کلونه د زړه وینه خوړلې، د سختو حالاتو او لوړې سره یې مبارزې کړې او د مختلفو حوادثو او حالتو څخه تیر شوي دي.

پتې بارهایم مشهور تیاتر لوبغاړی دی، دی وایي چې په ډیرې اسانی سره کولای شو چې د حرص او طمعې پوره کولو په اساس حریصو خلکو ته گپ ورکړو خو صادق او یو رنگ انسانان هېڅکله د نورو خلکو اله نه گرځي، ځکه دوی د خپلې

نړۍ پيداکوونکي دي او هر وخت دا مسؤليت مني، د هر ډول شکايت څخه پرته د حال حاضر شرايط د خپل رفتار او کړنو محصول گڼي.

## سالم او يو رنگ اړيکه

په ډکشنرۍ کې د شخصيت بشپړتيا او يو رنگوالی يې د کامل، خلا نه منووونکی، مکمل، بشپړ او يووالي باندې معنا کړی، خو د اروا پوهنې په ساحه کې سلامتيا ساتنې باندې معنا شوی دی.

الله ج تر ټولو کامل او ښکلی جسم انسان ته ډالۍ کړی دی، د صداقت او شخصيت يو رنگوالي اصل د حکم په اساس بايد د دې امانت څخه په ښه ډول ساتنه وکړو، بدن د روح کور دی او بايد ترې ساتنه وکړو، يعنې بدن هغه ځای دی چې ستاسې د وجود تر ټولو ځواکمنه برخه هلته ويده ده، څو ثانيې فکر وکړئ او وگورئ چې څنگه مو تر اوسه د خپل جسم څخه ساتنه کړې ده، ايا هغه رفتار چې د خپل بدن پواسطه يې وړاندې کوئ، ستاسې د شخصيت د بشپړتيا او کامل والي نتيجه ده؟

د ژوند کولو تر ټولو ښه طريقه دا ده چې خپل جسم سره داسې رفتار وکړئ چې گويا سل کاله ژوند کول غواړئ يا په بل عبارت سل کلنی پورې ژوند کولو يو عمده موخې په توگه وټاکئ او هغه کارونه ترسره کړئ چې ستاسې د سلامتيا سره اړيکه لري. لکه سالمه تغذيه، ورزش او داسې نور...

له ځانه دا پوښتنه وکړئ چې د ځان ساتنې دغه طريقه کولای شي تاسې سل کلنۍ سرحد پورې ورسوي؟

د الکولو او سگريټ څکل، ورزش ته توجه نه کول او ناسمه تغذيه هغه لاملونه دي چې د ناروغيو او ناتوانيو سبب گرځي.

د سالم او اوږد عمر ترلاسه کولو لپاره بايد د خپل جسم څخه ساتنه وکړو او يو معلوم او دقيق پلان جوړ کړو، دا ټکي هم له ياده مه باسئ چې د بدن ساتنې ته پام نه کول د دې سبب کيږي چې بې نظمي ستاسې د ژوند نورو برخو ته سرايت وکړي، هغه کسان چې د خپل جسماني حالت ساتنه کې غيري منظم دي، د

معمول په ډول بې بندو باره ورته ویل کیږي او دا ډول اشخاص د کاري او اجتماعي ژوند په ساحه کې فرصتونه هم د لاسه ورکوي.

## د بشپړ شخصیت رول په اړیکو باندې

امرسون وايي چې د شخصیت یو رنګوالی زموږ په ټولو اړیکو کې د یو پټ شي په شکل وجود لري، دا صفت درلودل بیا زموږ په خبرو او کړنو کې ښکاره کیږي، لوی فیلسوفان یو شعار لري، دوی وايي چې؛

داسې ژوند وکړئ چې ګویا ستاسې اعمال او کړنې د یو طبیعي قانون په اساس منل کیږي او ټوله نړۍ یې پیروي کوي.

همدارنګه دا ارزښتناک اصل چې وايي څه چې ځانته نه خوښوې نورو ته یې هم مه خوښوې.

دغه اصل د خپل رفتار او کړنو محور وټاکئ او د دې باور ترلاسه کولو لپاره چې د نورو په وړاندې مو د عدل او انصاف څخه کار اخیستی وي نو لاندې پوښتنو ته ځواب ووایئ؛

۱. که چیرې د ټولې نړۍ خلک یو ډول وای، نو څه ډول نړۍ سره به مخ وای؟
۲. که چیرې د دې هېواد ټول خلک زما په شان وای،نو څه ډول یو هېواد کې به مو ژوند کاوه؟
۳. که چیرې د دې شرکت ټولو کارکوونکو زما په شان کار کولی نو څه ډول یو شرکت سره به مو سر او کار درلود؟

په مناسب ډول د دې پوښتنو ځوابول د دې سبب ګرځي چې تاسې د خپل وجود تر ټولو پورته ځواک او توانایی ته ورسیږي، بل دا چې ستاسې لوري ته د اړیکو جذبولو سبب هم ګرځي او بیا هیڅ وخت دې ته چمتو نه یاست چې د خپل وجود نظم او یو رنګ والی بل څه سره معامله کړئ.

# اووم فرمول

## زړورتیا او د خطر مخنیوی

انسان خپلو ځواکونو او استعدادونو سره هستی او کایناتو کې قدم ږدي او کولای شي چې د خپلو ځواکونونو څخه په مثبتو لارو، ودې او پرمختګ کولو کې کار اخیستلو په اساس د ژوند په هر ثانیه کې معجزه رامنځته کړي.

تاسې کولای شئ چې د خپلو استعدادونو، ځواک، خلاقیت او مهارتونو په اساس خپلو پټو خزانو ته لاس کړئ او هر یو یې وغړوئ، اوس د ځانه دا پوښتنه وکړئ:

ایا غواړئ چې د خپل ژوند اشترینګ په خپل لاس کې ونیسئ، د خپلو هیلو، ارزښتونو او اهدافو رسالت ته حقیقي جامه ور واغونه دی او خپل موخې ترلاسه کړی، یا هم د ځیني خلکو په شان د خپلو استعدادونو پخ پرمختګ او ودې باندې د بطلان خط کش کړئ او خپل استعدادونه بغیر له دې چې لمس یې کړئ د ځان سره قبر ته یوسئ.

د اسنادو او مدارکو شتون موږ دې پایلې ته رسوي چې په حاضر عصر کې یوازې ډېر کم خلک د ګوتو په شمار د خپلو استعدادونو څخه په مهارت او وده کولو کې استفاده کوي، د ارواپوهانو په باور د ماشوم او نوې ځوان شوي شخص د عدم توانایي عمده دلیل ماته او غمجن احساسات دي.

په کلي ډول کورنۍ او استادان د ذهن او روح اصولو څخه د ناخبرۍ په اساس په لومړنیو وختونو کې د خپل ماشوم په زړه او ذهن باندې ویره کینوي او هغوی نه یو لټ، سست، ډاریدونکی او زړه نا زړه شخص جوړوي.

طبعي خبره ده چې غلط او ناسم باورنه چې د ماشوم په ژوند پورې تړاو لري، دې ته اجازه نه ورکوي چې هغه د خپلو ځواکونو او خپل روحي توانایيو په اړه په کافي اندازه شعور او پوهه پیداکړي.

زما په نظر د ماتې څخه ویره د باطني غوړېدیني تر ټولو لوی دښمن دی او نه پرېږدي چې انسان د خپل خیر او اصلاح په اړه فکر وکړي، ډار او ویره که ارادي وي یا هم غیري ارادي، خیالي وي او که حقیقي وي خو بیا هم د دې لامل

او وړتیاوې ددې لامل کیږي چې تاسې د خپلو استعدادونو او توانایيو څخه استفاده ونکړئ، نو دا پیدا کیږي چې تاسې د خپلو استعدادونو او توانایيو څخه استفاده ونکړئ، نو دا پیدا کړئ چې ستاسې د ویرې سرچینه څه شی دی، کله مو چې پیدا کړه دهغې جرړې اوباسئ.

انسان یوازې دوه ډوله ویرې سره پیدا کیږي، یو لوئیدلو څخه ویره او دوهم د شورماشور ویره، نورې ټولې ویرې اکتسابي دي، ماشوم یې د ودې او تربیې په دوران کې ترلاسه کوي او په ذهن کې یې شکل جوړوي.

لکه څرنګه مو چې وویل بې ځایه انتقادونه ، منفي څارنې،پیغور ورکول،غوسه او ماشوم خپل د خوښې کار ته نه پریښودل د ماشوم حیثیت، خلاقیت، شخصیت او لویوالی له خاورو سره خاورې کوي، څیړنې دا ښایي چې کورنۍ د خپل ماشوم په متوسط ډول د یو ځل نیوکه کولو سره ۸ ځلې نور یې ملامت کوي، په حقیقت کې هر ځلې چې د ماشوم ذهن د یو نوې نوښت د رامنځته کولو لپاره مصروفیږي نو نیوکه یې مخه نیسي او له کاره یې غورځوي، د مکتب په محیط کې د تنبیه او مجازاتو رواني تاثیر د دې سبب کیږي چې ماشوم د حقارت او زړه نا زړه توب احساس وکړي چې دغه احساس د ویرې،ډار،ماتې،محرومیت او فقر د زیاتوالی سبب کیږي.

## غالب او برلاسي احساسات

تاسې د خپلو ځواکمنو احساساتو او عواطفو په اساس نسبت حالتو او شرایطو ته عکس العمل ښایي، په حقیقت کې ستاسې د ذهن محرک کیدلو لامل برلاسي احساسات او افکار دي چې تاسې د مختلفو موقفونو او موقعیتونو خواته وړي، نو په دې اساس هر احساس ته چې تسلیم شوی، د ژوند واک مو هماغه احساس ته وسپارئ، لکه ویره او ډار د یو احساس په ډول د ډیرو خلکو پر ژوند باندې برلاسي دي او د هغوی ژوند یې خپلو پنجو کې نیولی، معمولاً بهانې،ګیلې او دلایل د ویرې او ډار د قربانیانو څخه اورو چې د خپلو اعمالو نه تر سره کولو لپاره یې وړاندې کوي.

له بل لوري ځان سره مینه او عزت النفس د دې سبب ګرځي چې د ډار په وړاندې مبارزه وکړئ، نو د عزت النفس او د موخو ترلاسه کولو علاقې ځخه یو ترکیب جوړ کړئ ځکه دا ترکیب هر ناممکن ممکن کوي.

مینه، غوښتنه او علاقه د ځواکمنو احساساتو له جملې څخه دي چې په اساس یې کولای شو د ویرې ځنځیرونه مات کړو او د ویرې د قید څخه ځان ازاد کړو.

لکه څرنګه چې مخکې مو هم وویل چې ویره په ځانګړې ډول د ماتې څخه ویره د انسان د استعدادونو لوی دښمن دی، په دې اساس هغه خلک د کسب او کار په ساحه کې غوره موفقونه ترلاسه کوي چې زړه نا زړه نشي- او د خطر د مخنیوي وسایلو سره سمبال وي، هوښیار خلک په ډیرې ساده ګی سره د مجهولو شیانو له مخې پرده پورته کوي، په هر ډول ساحه کې چې د هر ډول امنیت څخه فاقد وي نو بیا هم پکې قدم ږدي.

وینستون چرچل ویل چې شهامت د انسان د غوره صفاتو څخه یو دی چې نور صفتونه د همدې صفت په محور څرخي.

په دې کې شک او تردید نشته چې شهامت او زورتیا د سالم شخصیت یو ځانګړنه ده، که چیرې غواړئ چې د خپلې بریا چانس ازمایي وګورئ چې څومره د ارامتیا او سکون کُنجونو څخه لرې کیږئ!؟

د خپلو توانائیو او استعدادونو تحقق لپاره نورو هغه کارونو ته لاس وړاندې کړئ چې تاسې ته مجهول دي او نه یې پیژنئ، د قوې ارادې سره خنډونه او موانع له مخې لرې کړئ، د مجهول او نامعلوم شیانو په وړاندې خپله ویره قابو کړئ او په خپل ژوند کې یو تغییر رامنځته کړئ.

## زړورتیا ترلاسه کولو لارې

زړور خلک یو محدود ډله خلک دي چې په هره ټولنه کې د ټولنې د نورو خلکو د لارښوونې مسؤلیت په غاړه لري، دغه خلک په زړورتیا سره د ویرې او ډار په وړاندې مبارزه کوي او په قاطع دریځ پر مخ ځي.

زړورتیا د لویوالي او عظمت ترلاسه کولو لپاره یو ضروري او حتمي شرط دی.

کپلینک وايي چې شهامت او زړورتیا په دې معنا نه ده چې ډار او ویرې څخه خلاصون ومومې بلکې د ډار او ویرې د کنټرولولو په معنا ده.

لکه څرنګه چې مخکې مو هم ولوست چې منفي احساسات او هیجانات کسبي دي نو پر ډار او نور منفي احساساتو برلاسي کیدل هم زده کولای شو، دغه لارې چارې باید دومره تمرین کړو تر څو چې دغه مهارت زموږ د نفس ملکه وګرځي او یو ذاتي عمل په شکل موږ څخه صادر شي.

له دې مخکې مو وویل هر کله چې تاسې د کامیابو انسانانو رفتار په خپل ژوند کې عملي او بیا بیا یې اجراء کړئ نو په پایله کې داسې یو حالت ته رسیږئ چې دغه رفتار ستاسې ذاتي رفتار باندې بدلیږي، د هماغه بریالیو اشخاصو په شان به رفتار کوئ، ان تر دې حده چې فکر به مو هم د بریالیو خلکو په شان کار کوي.

نو په دې اساس هغه ستراتیژي او اصول چې د وخت په تیریدو سره د انسانانو له لوري تجربه شوي دي او یا د کاروني قدرت یې د پخوانیو په اساس کشف شوی دی، تاسې هم په تکراري او دقیق ډول سره ترې پیروي وکړئ تر څو ستاسې په ځان کې هم د زړورتیا احساس پیدا کړي او دې احساس ته وده ورکړي، تر څو د دې ارزښتناک او سرنوشت سازه حس څخه برخمن شئ، دا هم له یاده مه باسئ چې یوازې اعمال او رفتار ستاسې ریښتیني ارزښتونو او عقایدو ته انعکاس ورکوي.

یو ځل ناپیلیون داسې وویل چې هیڅ یو لوی جنګ دفاعي حالاتو تاکلو سره بریا ته نه دی رسیدلی.

هر لوی ژوند د زړورتیا او باشهامته اقدام سره شروع شوی دی، یعنې په ناپیژنده قلمرو کې پرمختګ، په نالمنه ځای کې د فردي محدودیتونو سره مبارزې او ډار باندې برلاسی کیدلو په اساس منځته راغلی دی.

د عادي انسانانو او بریالیو انسانانو ترمنځ توپیر دا دی چې بریالي انسانان د هر تصمیم او اقدام په وړاندې یوازې ۵ دقیقې مخکې د عادي انسانانو څخه حرکت او پیل کوي.

## د خطر مخنیوی او د زړورتیا او توانايئ ځواکمن کول

په ټوله کې د ځان او مال امنیت د بشر د اساسي او بنسټیزو اړتیاوو څخه دي، ډیر خلک خطر سره د مخامخ کیدو په وخت کې یو قوي ځواک ترلاسه کوي، چې دوی د امن او خطر نشتون لوري ته جذبوي تر څو د ټولو حوادثو (چې ممکن د دوی امنیت ترې واخلي) څخه لرې اوسي.

جنرال مک داګلاس ارتور وايي چې؛ په ژوند کې امنیت هیڅ شتون نلري او موږ یوازې د فرصتونو له ځینو ډولونو سره مخامخ کیږو.

غوره او بریالي خلک د خطر او بحران حالت ته د موقع او فرصت په سترګه ګوري، دوی د خنډونو څخه د خپلو موخو او هیلو ترلاسه کولو کې استفاده کوي، تاریخ د دې شاهد دی چې ډیرو داسې خلکو شتون درلوده چې خنډونه به یې په حرکت راوسته او د انګیزې په ډول یې ترې استفاده کوله، بدمرغي به یې په سوکالۍ بدلوله او ذلت څخه پورته کیدو عزت به یې ترلاسه کوه.

دا په یاد ولرئ چې د هرې ماتې په بطن کې یوه هګۍ او نطفه ویده ده چې لویه ګټه پکې شتون لري.

ربښتیا څنګه کولای شو چې زړورتیا، د خطر منل او ریسک اخیستل تر خپلې ولکې لاندې راولو؟

د لاندې لارښونو څخه پیروي کول تاسې سره مرسته کوي چې خپلې دې موخې ته ورسیږئ.

۱. دا هیڅ وخت له یاده مه باسئ چې د ماتې څخه ویره یو اکستابي عادت او حتمي عکس العمل دی، چې په تکراري ډول تمرین کولو په اساس پرې برلاسی کیدای شو.

مارک تواین وايي چې د ډار او ویرې علاج یوازې هغه کارونو تر سره کول دي چې تاسې ترې ویره لرئ، که په دې باور نلرئ چې تاسې د ویرې لخوا په پنجو کې نیول شوې یاست نو د ځان نه پوښتنه وکړئ چې؛

که چیرې دا باور مې درلود چې هیڅ یو کار کې ماته نخورم، نو څه لوی لوی هیلې به مې لرلې، کومې موخې به مې لرلې او څه تغییر او تحول به مې خپل ژوند کې رواسته؟

د دې پوښتنې ځواب ورکولو سره پوهیږئ چې څومره ستاسې تاسې ذهن د ډار، ویرې او ماتې له امله د پرمختګ نه منعه کړې یاست.

۲. ډیرې ویرې د جهل او ناپوهۍ له امله وي، د یوې موضوع ډیر څیړل د دې سبب ګرځي چې د ډار لامل د پټ ځای څخه وباسي او د څیرې څخه یې نقاب پورته کړي، په روښانه ډول یې وګورئ چې ډار هغه شان وحشتناک نه دی په هغه شان چې موږ یې تصور کوو، نو د همدې منظور په خاطر باید په پراخه سینه او فکر سره سره معلومات او حقایق راټول کړئ،نظریات ترې بیل کړئ او د هر ډول تصمیم څخه مخکې د یو کار ټول لوري او زاویې په دقیق ډول وڅیړئ.

۳. د ډار او ویرې حالاتو سره د مخامخ کیدو په وخت کې لږ فکر وکړئ، هغه غلط باورنه چې تاسې د ډیر پرمختګ څخه منعه کوي، هغه د یو کاغذ پر مخ ولیکئ، بیا په کره او روښانه ډول د دې باورنو په وړاندې مناسب عکس العملونه وټاکئ، دغه کار تاسې ته ډیر ځواک درکوي چې تاسې ډار او ویره کنترول او قابو کړي.

۴. د ویرې په حالت کې فکر وکړئ او له ځانه وپوښتئ چې تر ټولو بده حادثه څه شی دی، چې واقع شي؟

په دې وخت کې د څو ثانیو څخه وروسته بلې مرحلې ته د ورتګ لاره ولټوئ بغیر له دې نه چې د حوادثو په اړه فکر وکړئ.

ټول لوی جنرالان له دې مخکې چې جنګ میدان ته ولاړ شي، د مهماتو یو لویه ذخیره د ځان سره وړي تر څو په دښمن غالب کیدو او یا شاته تګ باندې مجبوریدو په وخت کې د دې مهماتو څخه استفاده وکړي.

د مثال په ډول ناپیلیون د جنګ څخه مخکې تر ټولو بد حالت به یې پیدا کړ او یوه لاره او یو چاره به یې هم ورته پیدا کوله، چې دې کړنې سره به یې یقیني ماته په بریا بدل کړه.

۵. د هر هغه ویرې او ډار څخه ځان وساتئ چې د شک، د فکر ګډوډي، باطني شخړې د دې سبب کیږي چې تاسې فرصتونه د لاسه ورکړئ، نو په کلک او جدې ډول د ویرې او ډار څخه ځان وساتئ او خپلو دندو ته ادامه ورکړئ، په کاري، کورنۍ، شخصي او عقیدوي ساحو کې خپل قدمونو ته ځواک وبښئ.

غوره او قوي خلک د خپلو مهارتونو سره او د قوي، ځواکمن، قاطع تصمیمونو او اقداماتو سره خپلو موخو ته د عمل جامه ور واغوندئ او په زړورتیا سره پر مخ ځئ. ستاسې پټ ځواکونه تاسې سره مرسته کوي، فرصتونه تاسې ته ښه راغلاست وایي او هغه مرستې د ځان لوري ته جذبوي، چې هیڅ یې په طمعه نه وی او نه ستاسې په فکر کې دا خبره راتله.

۶. ذهنې انځور ګري او خبرې اترې زموږ په حالاتو او شرایطو جوړولو کې مهم رول لري، تاسې کولای شي چې د تخیل قوې سره وصلیدو او د تاکیدي، مثبتو جملو پواسطه د ماتې څخه ویره کنترول کړئ، چې همدا ماته او ویره زموږ د ډیرو کارونو په وړاندې خنډ ګرځیدلې ده، د بریا ترلاسه کولو نوی پلان او برنامه د ذهن په لاس کې ورکړئ، هر ځل چې یو موخه انځوروئ نو هغه مخکې له مخکې ترلاسه شوې وګنئ، په دې اساس د خپلو موخو په وړاندې خپلې مینې، علاقې، شور او مستۍ ته لمن وهئ چې دې سره ویره او ډار کمزوری کیږي، هر کله چې تاسې خپل ذهن او روح د ویرې تر تاثیر لاندې ووینئ نو کوښښ وکړئ چې په یو ارامه ځای کې کېښینئ او دا عبارت تکرار کړئ؛

زه کولای شم چې دا کار ترسره کړم.

د دې عبارت تکرار ډارونکي احساسات او د هغې منفي اثرات له منځه وړي او ځای یې شور، مستي، هیله او رڼا نیسي.

دا په یاد ولرئ چې ستاسې د ذهن لاشعور برخه یوازې هغه وخت عمل ترسره کوي کله چې تاکیدي عبارت د شدید او تند احساساتو درلودنکی وي، که چیرې تاسې غواړئ چې نور خلک د ویرې او ډار د پنجو څخه ازاد کړئ نو په هغو کې د

کار کولو شور، علاقه، مینه او مستي پیدا کړئ، د شور، علاقې، مینې او مستۍ پیدا کولو لپاره لاندې تاکیدي عبارت څخه استفاده وکړئ.
تاسې دغه کار ترسره کولای شئ.
۷. میرمن دوروتي اوبرانز په یو کتاب کې (ویښ شه او ژوند وکړه) په ویره باندې برلاسي کیدلو یوې طریقې ته اشاره کوي چې د ډیرو اروا پوهانو په نظر باندې یو غوره طریقه ده.
میرمن اوبرانز د لاندې فرمول څخه پیروي کولو په اساس وتوانیده چې خپل ژوند او د ډیرو نورو خلکو ژوند کې په کُلي ډول تغییرات ایجاد کړي.
دی وایي چې د بشپړ او ثابت باور سره د خپلو هڅو او موخو لار کې داسې قدم کیږدئ چې گواکې ماته ناممکنه ده.
هر کله چې د زړور او با شهامته خلکو روحي احساسات په ځان کې پیدا کړئ او د هغو د اصولو څخه پیروي وکړئ، د وخت په تیریدو سره به دا احساسات ستاسې په ذاتي احساساتو بدل شي او ستاسې د نفس یوې برخې باندې به بدل شي، دغه ټکې باید له یاده و نه باسئ چې زموږ ډیر کارونه زموږ د عادتونو په اساس دي، هغه عادتونه چې تاسې بریا ته رسوي چې د بریا په خاطر ترسره کیږي، او هغه نامطلوب عادتونه چې د ماتې په خاطر یې ترسره کوئ نو تاسې ماتې ته رسوي، هر کله مو چې ځان د دوو لارو په منځ کې احساس کړ نو وگورئ چې اسانه لاره کومه یوه ده او سخت لاره کومه، او بیا تاسې هم سخته او خطر لرونکې لاره وټاکئ، د خطر لرونکو لارو ټاکلو سره خپل عادت هم په هماغه لاره برابر کړئ او په هماغه لاره کې خپل عادتونه نورهم ځواکمن کړئ، بلاخره همدا ځواکمن عادتونه په راتلونکې کې ستاسې ژوند او سرنوشت ته هم تغییر ورکوي.

## د زړورتیا او زیار ویستلو تر منځ اړیکه

خطر منل او زحمت ویستل داسې سره غوټه دي چې هیڅ باور نشو کولای، دواړه د یوې حادثې په اساس وده کوي.

زحمت ویستل په دې مفهوم چې خپلو اعمالو او رفتار ته په منظم ډول د یوې قاعدې په اساس لارښوونه وکړئ، د خنډونو او ستونزو پر وړاندې دریدل، د ژوند د سختو لارو څخه تیریدل دا معنا لري چې تاسې په ژوند کې زړورتیا او شهامت لرئ. تاسې چې په کوم انداز په خپلو استعدادونو او ظرفیتونو باندې عقیده لرئ، همدا عقیده په تاسو کې د هېلو او اهدافو ترلاسه کولو قابلیت ټاکي.

د هر څه مخکې باید په دې عقیده ولرو چې موږ د بریا ترلاسه کولو حق لرو او دغه ترلاسه شوې بریا ته باید د زړه په سترګه وګورو یعنې کم یې ونه ګڼو او د فعل څخه یې په ځواک بدل کړو، تر څو ترلاسه شوي احساس په اساس نور هم ځواکمن شو.

ډیر خلک د شک او زړه نا زړه توب روزګار سره ژوند تیروي چې دا د دې سبب ګرځي چې په خپل زړه او ذهن کې د حقارت غوټې ته وده ورکړي او د حقارت د غوټې پرمختګ د ژوند خوشحالي او خوږتیا له تاسې اخلي او ژوند کې مو تریخوالی او خفګان راړوي. غوره خبره دا ده چې مقاومت،زړورتیا، زیار او د باور ډیروالی ستاسې عزت النفس او پر ځان باور ته زیاتوالی ورکوي، په حقیقت کې د خنډونو او ستونزو پر وړاندې مبارزه کولو لپاره ځان چمتو کول د دې ښکارندوی دي چې تاسې په کومه اندازه پخپلو استعدادونو باندې باور لری، ډیر بریالي خلک د عمده بحرانونو سره مخ شوي دي، ډیر دردونه، ډیر زحمتونه یې تیر کړي دي او د همدې په اساس بریا یې هم ترلاسه کړې ده.

ناپیلیون هیل پخپل کتاب ( فکر وکړئ او شتمن شئ) کې د زوړرتیا او مقاومت په اړه داسې لیکلي دي چې؛

دردیدل او زیار ویستل د انسان شخصیت ته داسې تغییر ورکوي لکه کاربن چې ماتیدونکې اوسپنه په کلک فولاد بدلوي.

ټام واتسون د ای بي ام شرکت بنسټ ایښودونکی دی، له دی څخه پوښتنه وشو چې: څنګه د باور د غره د یوې څوکې څخه بلې ویاړمنې څوکې ته لاره موندنه؟
دې وویل چې خپل د ماتې تعداد مې دوه برابره کړ.
که چیرې د بریا ترلاسه کول اسانه وای نو ټول خلک د بریا غوښتوونکي دي او د ساده زړورتیا ښودلو سره به خپلې موخې ترلاسه کړي وای خو پداسې حال کې چې د ختډونو او سختیو په وخت کې دا ټول خلک ازمایل کیږي او ډیر کم اندازه خلک بریا ته رسیږي.
وینسټون چرچل څخه په بوډاتوب کې غوښتنه وشو چې د هغه درسونو او زده کړو څخه یادونه وکړي چې تیر شوې ژوند دې ته ور زده کړي وو.
چرچل وویل چې ټول درسونه مې چې زده کړي دي په اوو کلیمو باندي خلاصه کیږي، چې په لاندې ډول د دې اوو کلیمو څخه یادونه کوو
هېڅکله مه تسلیمیږه، هېڅکله، هېڅکله مه تسلیمیږه.
تاسې د هر کار څخه مخکې ځان سره دا وعده وکړئ چې هېڅکله به شا تـه تګ نه کوئ او په هر حالت کې به پر مخ ځئ، ختډونه د بریا ترلاسه کولو او پرمختګ لپاره یو سبب او انګیزه وګڼئ، ختډونه هغه محرکه قوه ده چې تاسې ځواکمنتیا خواته وړي او ستاسې غوروالی ښکاره کوي، نو له دې لارې خپل عاید څو برابره زیات کړئ، په ځان باور ولرئ او په دې تکي هم باور وکړئ چې تاسې د یو لوی کار تر سره کولو لپاره پیدا شوې یاست، زحمت ویستل او کوښښ کول هغه قیمت دی چې تاسې یې د لویو کارونو ترسره کولو لپاره ادا کوئ، هېڅکله ماته په حتمي او دایمي ډول مه منئ، هره ماته موقتي وي او ژر تیریږي، خو تاسې تـه یـو درس درکوي داسې درس چې ممکن ستاسې ټول ژوند بـدل کـړي، د قـوي ارادې لرلو سره هیڅ قوه نشي کولای چې د اهدافو او موخو ترلاسـه کولو لاره کـې تاسـې تـه ختډ واقع شي او ستاسې مخه ونیسي.
خپل کارونه د منظم وخت او منظم پلان له مخې د اجراء مرحلې ته وړاندې کـړئ او دې کار ته دومره ادامه ورکړئ چې خپل هدف او موخه ترلاسه کړئ.

# اتم فرمول

## مرسته او همکاري

نورو سره همغږي او د یووالي توانایي لرل د بریالیو اشخاصو د ځانګړنو څخه شمیرل کیږي.

چارلز شوآب چې د نړۍ د فولادي قطبونو موسئسینو څخه وو، دی وایي چې؛ د اړیکو پالل او شفقت ته ډیروالی ورکړئ او د اړیکو په ټینګولو کې تر ټولو مخکې اوسئ، د مختلفو خلکو تر منځ یووالی او همغږي رامنځته کول د اجتماعي اړیکو د پرمختګ یو مهم اصل حسابیږي.

څه وخت مخکې د کارنګي انستیتیوت یوې پراخې څیړنې ترلاسه کړه چې ۷ کاله یې وخت ونیوه، دغه څیړنه په لس زره کسانو تر سره شوی وه، چې دغه لس زره کسانو د مختلفو دلایلو په اساس خپلې دندې د لاسه ورکړې وې.

د څیړنو وروسته دا پایله ترلاسه شوه چې ۹۵٪ له دې کسانو څخه یوازې د دې په خاطر د دندې ویستل شوي وو چې د مدیر او نورو کارکوونکو سره یې همکاري او همغږي نه درلوده.

کابو ۸۵٪ ستاسې د ژوند مسایل په یو ډول نه یو ډول نوروو سره اړیکه لري، په بل عبارت نور خلک ۸۵٪ ستاسې په غم، خفګان او نورو منفي احساساتو کې رول لري، په حقیقت کې روزګار او نړۍ د زرو په دې پایه باندې ولاړ ده چې هر څومره تاسې د نورو په اړه فکر کوئ په هماغه اندازه نور هم ستاسې په اړه فکر کوي، نو هر یو شخص سره د یوې ښې اړیکې درلودلو لپاره پورته د زرو جمله خپل د لارې څراغ وګرځوئ.

د وکره او وریبه قانون اصولو مطابق هر تخم چې د خپلو اړیکو په ځمکه کې کښینوئ نو ژر یا هم ځنډ سره ثمره یې ترلاسه کوئ، هر کله چې غواړئ د خپل ځان په مقابل کې د نورو عکس العملونو ته تغییر ورکړئ نو په هماغه اندازه خپل عکس العملونو ته هم د هغو په وړاندې تغییر ورکړئ، که چیرې همکاري،

مرسته، احترام او مهرباني غواړئ نو د خپل شاوخوا خلکو سره هم همداسې رویه وکړئ.
د خپل روح د سلامتیا میزان معلومولو لپاره وګورئ چې په اړیکو کې څومره خلکو سره جوړ یاست.
که چیرې د نظم او نفس څارندوی په خپلو اعمالو کې مراعت کړئ، که چیرې د یو معنا او روښانه نظر څخه پیروي وکړئ، که چیرې د خپلو کارونو په ترسره کولو کې ماهر او ممتاز اوسئ، که چیرې په مکمل ډول خپل د اعمالو مسؤلیت ومنئ، که چیرې په هر کار کې د نورو خلکو ګټه هم په نظر کې ونیسئ او که چیرې په ژوند کې د کافي اندازه څواک او وړتیاوو درلودونکې هم اوسئ نو د نورو سره مرسته کولو، همغږۍ او هم مهاله کیدلو کې به لږې ستونزې ولرئ.

## د غوره اړیکو درلودلو لپاره پینځه قدمه

په دې برخه کې هغه اصولو ته اشاره کوو چې د اړیکو په ټینګولو او قوي کولو کې تاسې سره مرسته کولای شي.
۱. تاسې هغه منابعو او اشخاصو ته ضرورت لرئ چې د کسب، کار او اجتماعي مناسباتو کې د ختډونو سره مخامخ کیدو په صورت کې تاسې ورته پنا یوسئ، د دې پایې قوي کولو لپاره په هر فرصت کې د خپل شاوخوا کسانو څخه حمایت او د هغو لاسنوی وکړئ، د هر انسان په زړه کې د مهربانۍ او زړه سواندۍ خزانه پټه ده، د نورو خلکو سره د مهربانۍ او زړه سواندۍ کولو سره تاسې کولای شئ چې په دغه خزانه کې زیاتوالی راولئ او د ضرورت په وخت کې ترې استفاده وکړئ.
یا په بل عبارت کله چې یو کس د ژوند په ختډونو کې بند پاتې وي او تاسې یې مرسته کوئ، نو هغه کس دا مرسته لکه د رڼا او مینې په شان حس کوي، همدا رڼا او مینه په خپل زړه کې ذخیره کوي.
هر څومره چې د نورو خلکو حمایت او مرسته کوئ په هماغه اندازه خپل ځان لپاره حمایت او مرسته کوونکي پیدا کوئ، که چیرې غواړئ چې خلک تاسې ته په مینه

راشي نو لوموړی تاسې مينه او مهرباني وکړئ او په خندونو کې د خلکو سره مرسته وکړئ.
۲. د هر شخص ارزښت د هغې د کار د ساحې او د کار ترسره کوو قابليت سره اړيکه لري،موږ نشو کولای چې د حمايت کوونکو او مرسته کوونکو گروپ دې ته اړ کړو چې زموږ خندونه او ناتواني پوره کړي، نو په مذاکراتو او ليدنو کې د بريا ترلاسه کولو لپاره مخکې له مخکې بايد چمتووالی ونيسو، په کُلي ډول په يو جمعي اړيکو گروپ کې قدرت او اقتدار هغه چا په لاس کې وي چې ډير معلومات، غوره مدارک او غوره چمتووالی ولري.
۳. په دقيق او کره ډول غوږ نيول په يو اړيکه کې ډير مهم دي، غوږ نيول يو مهارت او فن دی او ډير خلک د دې مهارت څخه محروم دي، پداسې حال کې چې د دې مهارت لږ اندازه په ځان کي پيدا کولو سره هغه به ستاسې په اړيکو کې يو لوی تغيير رامنځته کړي.
د غوږ نيولو مهارت په ځان کې پيدا کولو لپاره لاندې لارې تاسې سره مرسته کولای شي:

**الف:** د ذهن په حضور او شتون کې غوږ ونيسئ، يعنې روحآ او جسمآ د ويناوالو خبرو ته غوږ ونيسئ او په مستقيم ډول د مقابل جانب څيرې ته وگورئ.

**ب:** يوازې غوږ ونيسئ،د ويناوال د ويناوو قطع کول يا د غوږ نيولو په وخت د غوره ځواب موندلو لپاره کوښښ کول د دې سبب کيږي چې د غوږ نيولو کيفيت کم شي، نو په دې اساس د مقابل لورې خبرو ته په کره او دقيق ډول غوږ ونيسئ او پاملرنه ورته وکړئ.

د خبرو کولو څخه مخکې څو دقيقې سکوت وکړئ، ۳ څخه تر ۵ دقيقو پورې وقفه تاسې ته دا چانس درکوي چې د مقابل جانب اظهارت په ښه ډول وڅيرئ او خپله نظريه په روښانه او ښه ډول يې مقابل لوري ته ورسوئ.
د اروپوهانو په باور ځواب ورکولو څخه مخکې يوازې د څو ثانيوو سکوت په اساس کولای شئ چې د مقابل جانب ځواب په ښه ډول ستاسې ذهن کې

کښېني، په ښه ډول يې هضم او جذب کړئ، له هغه وروسته ذهن هم غوره مفهوم ستاسې مخ ته ږدي.

۴. د نورو خلکو د خبرو څخه صحي برداشت اخيستل د ژوند او کار يو مهمه او ځواکمنه وسيله ده

يا په بل عبارت د مقابل جانب د نظر اوريدو څخه وروسته په خلاصه ډول خپل استنباط او نظر چې د مقابل جانب د نظر څخه مو اخيستی وي هغه ورته بيان کړئ تر څو د دقيق او صحي معلوماتو ترلاسه کولو څخه باوري شئ، دغې کار په اساس مقابل جانب ته هم دا احساس ورکوئ چې خبرو ته يې غوږ ياست او د مقابل جانب خبرې مو ورته درک کړې دي.

۵. د موضوع د روښانتيا لپاره پوښتنې وکړئ، دا ټکي له ياده مه باسئ چې په خبرو اترو کې هغه څوک چې ډيرې پوښتنې کوي د ويناوال ډيره توجه د ځان لورې ته جذبوي، زه ډير وخت د دې عبارت ( ستاسې هدف څه دی؟) په ويلو سره د ويناوال څخه غواړم چې روښانه او واضح خبرې وکړي.

که چيرې په خپل ذهن کې کوچنۍ گونگتيا لرئ نو دا په دې معنا ده چې تاسې موضوع په بشپړ ډول نه ده درک کړې، د دې لپاره چې باوري شئ چې استنباط مو صحي دی او کنه، نو تاسې بايد د يو څو پوښتنو ځوابونه د ويناوال څخه وغواړئ لکه څه،چيرته، څه وخت ، څوک ، څنگه او ولې،همدارنگه د هغه پوښتنو طرحه کولو لپاره هم کولای شئ باور ترلاسه کړئ چې په هو او نه ځوابيږي.

غوره او مناسبې پوښتنې معمولا د لاندې عباراتو په څير پيل کيږي؛

آيا اراده لرئ چې نن د ...........په اړه تصميم ونيسئ؟

آيا زما دهدف.......................... په اړه پوه شوئ؟

آيا تاسې د ..............................په لټه کې ياست؟

## په غیرې مستقیم ډول کوښښ کولو قانون

په غیرې مستقیم ډول کوښښ کولو اصل په دې منطق ولاړ دی، چې موږ په خپلو اجتماعي اړیکو او روابطو کې د غیرې مستقیمو طریقو څخه د استفاده کولو په صورت کې موږ په چټکتیا سره خپلې غوښتنې ترلاسه کوو.
د مثال په ډول ځیني وخت موږ دا کوښښ کوو چې په مستقیم او ښکاره ډول یو څوک تر خپل نفوذ لاندې راولو، نه یوازې چې په دې کوښښ کې ناکامیږو بلکې ممکن دی د مقابل جانب سره خپلې اړیکې هم خرابې کړو.
هر کله چې د هر ډول توقع څخه پرته بغیر له کوم قید او شرط څخه د نورو خلکو د نیکو ځانګړنو څخه متاثر شوې، نو د زړونو یو ځای والي لپاره زمینه برابر شوې ده.
د غیرې مستقیم اصل وایي چې؛
هر کله چې تاسې خپل روحې عکس العمل او هیجاناتو ته د نورو په مقابل کې تغییر ورکړئ نو د نورو خلکو عکس العملونه هم زموږ په مقابل جانب کې تغییر کوي، نو په دې اساس که چیرې غواړئ چې نور خلک تاسو سره مینه ولري او تاسو سره علاقه ولري نو لومړی تاسې د هغوو علاقه مند شئ او هغوو ته مینه ورکړئ، که له نورو احترام غواړئ نو لومړی تاسې نورو ته احترام وکړئ، که چیرې غواړی شاوخوا خلک په تاسې اعتماد او باور وکړي نو په هغو باور وکړئ که چیرې ملګري لټوئ نو د نور خلکو یار اوسئ، د غیرې مستقیم کوښښ اصل د نورو خلکو سره د اړیکو نیولو کیلي ګڼل کیږي.

په نورو خلکو نفوذ کولو څلور ماده ایز اصول

**۱. منل (پذیرش)**

موږ د ماشومتوب نه په دې ښه فکر کړی، چې هره اړیکه یا مقابل جانب له لورې جذب کیږو او یا هم د مقابل جانب د بې توجیې وږ ګرځو، نو له دې امله په لومړني برخورد کې د نورو خلکو لخوا عکس العملونو ته بشپړه توجه وکړو تر څو د مقابل جانب لوري ته مورچل ونیسو.

خندا او مسکا په اجتماعي اړیکو او روابطو کې تر ټولو ساده او ښایسته د منلو ښه ده، هر خندا د دې ښکارندوی ده چې تاسې زما محبوب یاست او ستاسو لیدلو ته بې قراره یم او په لیدو مو خوشحالیږم، یو صمیمانه او نرمه خندا د دې سبب گرځي چې یوه مسمومه ماده ستاسې د مغز په اندروفین کې ترشح شي او دا ترشحات ستاسې د خوښې او خوشحالۍ سبب کیږي، دې سره سره د مقابل جانب د ارامۍ او سکون سبب هم کیږي او د مقابل جانب عزت النفس هم تقویه او ځواکمنوي.

## ۲. قدرداني کول

زما په باور په ټولو ژبو کې تر ټولو ښکلې کلیمې دا (مننه،هېله کوم) دوه دي.
وروسته له ډیر سفر څخه چې د نړۍ ۸۰ هیوادونوته مې درلود دا تجربه ترلاسه کړه چې د پورته دوه کلیمو ادب او نزاکت مراعت کولو په اساس کولای شو چې د هیوادونو ډیرو ځایونو ته مفته سفر وکړئ، د مننې کلیمې اظهارول ددي سبب کیږي چې نور خلک د کارونو په ښه تر سره کولو کې ډیره هڅه وکړي.
د خپلو ماشومانو د عزت النفس د زیاتوالي په خاطر د هغوی د کارونو او زحمتونو څخه قدرداني او ستاینه وکړئ، جالبه ده چې موږ د قوي خوراکونو په واسطه خپل ماشومان قوي او ځواکمنو خو د هغه جملاتو ویلو څخه صرف نظر کوو چې ټول عمر کې یې د منفي گرایې څخه ساتي، د دې لپاره چې ستاسې کور د خوشحالۍ او خوښیو څخه ډکه وي نو د هر کار په مقابل کې د خپلې میرمنې او ماشومانو څخه مننه وکړئ.

## ۳. ستاینه کول

په خلکو باندې نفوذ کولو دریم اصل دا دی چې د نورو خلکو هر هغه عمل وستایئ چې د ستاینې وړ وي، د خپل شاو خوا خلکو هغه اعمال چې د ستاینې وړ وي نو تاسې یې هم د زړه د کومې ستاینه وکړئ.
ستاینه کول هم درې شرایط لري.

الف: تحسین یا ستاینه کول باید خالصه وي، نو په دې اساس د خلکو د هغه کارونو څخه ستاینه وکړئ چې د ستاینې وړ وي.

ب: په ستاینه کې مخکې والی مه کوئ، هر کله چې څوک صحي عمل کوي او عمل یې د ستاینې وړ وي نو تاسې یې هم تشویق کړئ، تر څو دغه عمل بار بار تکرار کړي.

ستاینه کول د روح او ذهن د محرکوالي او د تولید د سطحې لوړوالي تر ټولو لوی لامل او دلیل دی، یو لوی ضرورت دی چې زموږ اجتماعي او رواني زخمونه پرې ټکور شي.

ج: هغه کارونه چې د ستاینې وړ دي په دقیق ډول یې مشخص کړئ او خلکو ته ووایئ چې دغه کار مو صحي تر سره کړي دی او په دې کار کې صریح اوسئ.

د: که چیرې غواړئ چې یو عادت په یو چا کې پیدا کړئ نو د همدې کار مثبت لوري باندې تاکید وکړئ او هغه وهڅوئ تر څو دا عادت دومره ډیر ترسره کړي چې د دې شخص په ضمیر کې ذاتآ دغه عادت پیدا شي.

یو ځل ابراهام لینکلین وویل چې هر انسان د لوی او مهم اوسیدلو احساس سره مینه لري.

دې سره سره تاریخ کې داسې ډیر شواهد شتون لري او موږ ته دا ښکاره کوي چې لوی خلک کوښښ کوي چې خپل لویوالی او مهم والی خلکو ته ښکاره کړي.

پر نورو نفوذ کولو لپاره او په هغوی کې د کار تر سره کولو یو ځانګړې علاقه پیدا کولو لپاره هغوی باید په دقیق ډول وګورئ او د هغو د کړنو، خبرو او حالاتو څخه دا معلومات ترلاسه کړئ چې د هغوی د کوم کار په ستاینې سره کولای شئ چې د لوی او مهم والي ارزښت په دوی کې را ژوندی کړئ.

په کلي ډول نور خلک نیک خوی او اخلاقو ته اشاره کولو سره هغوی ته د لوی مقام او منزلت لرلو احساس ورکوي چې دې سره د هغوو په زړه کې د ځان لپاره مینه ډیروي.

هر انسان خپلو اخلاقي ځانګړنو سره کلک تړل شوی دی او همدا اخلاقي ځانګړنې د خپل فخر او ناز کولو ذریعه ګڼي، لاندې عبارت کولای شي چې په اوریدونکي شخص کې لویوالی او عظمت ژوندی کړي.
لکه تاسې په وخت پابند شخص یاست او یا تاسې ډیر ښښوونکي او مهربانه یاست.
انسانان خپل احساسات او عواطف ځای او حالتو پورې تړلي ګڼي.
د فرنیچر، موټر، اولادونو، کور، لباس او د کور نورو وسایلو صفت او ستاینه کول یو زړه وړونکي خبرې دي چې د مقابل جانب په ذهن کې نفوذ پیدا کوي، مقابل جانب دې ته چمتو کوي چې ستاسې عمل او عقیدې سره توافق وکړي او په مشترک ډول کارونو کې درسره مرسته وکړي.

### ۴. جوړجاړی کول

که چیرې د مقابل جانب کوم عمل یا کړنه نه خوښوئ نو د هغې د عیبونو پلټنه مه کوئ، په مستقیم ډول مقابل جانب باندې نیوکه مه کوئ ځکه په دې کار سره تاسې د هغوی روح او عقل ته ضرر رسوئ، د هغې عزت النفس حس له منځه وړئ، د پورته ټولو کارونو څخه ځان وساتئ.
د هر اختلاف او موضوع په اړه خپل نظر وړاندې کولو څخه مخکې لومړی د ځان نه دا پوښتنه وکړئ چې زما نظر تر کومې اندازې پورې ګټور دی؟ ایا دغې نظر باندې دریدل د اهمیت وړدي کنه؟
خو که چیرې دا احساس کوئ چې ستاسې نظر دومره د اهمیت وړ نه دی او نشي کولای چې کوم تغییر رامنځته کړئ، نو غوره دا ده چې اظهار یې نکړئ، که چیرې اظهار یې کړئ نو د دې مانع ګرځي چې مقابل جانب ستاسې تر نفوذ لاندې راشي.

## ګروپي کارونو کې همغږي

نن ورځ په صنف کې ، په تجارت کې ، شرکت کې،موسسه کې او ټولو ساحو کې کارونه په ګروپي ډول پر مخ ځي نو په دې اساس په یو ګروپ کې کار کول د یوې مشخصې موخې ترلاسه کولو لپاره یو مهم او ضروري شرط دی.

مدیران او رهبران باید د ګروپونو د لارښوونې، کنترول او رهبري کولو توان او ځواک ولري، په دې باید پوه شئ چې د کومو لارو څخه په استفادې کولای شئ چې د کارکوونکو انرژي زیاته کړئ تر څو د زړه نه کار وکړئ.

د ګروپي کارونو مدیریت کولو لپاره لاندې اصول رعایت کول لازمي دي.

۱. دا باور او یقین ترلاسه کړئ چې د ګروپ غړي د موخو د کمیت، کیفیت او د خپل عمل د اثر څخه خبر دي.

زه هر حرکت او اقدام خپل معاون او منشي- ته تشریح کوم، د مثال په ډول دوی ته وایم چې ولې باید لیک ټایپ کړي پداسې حال کې چې تیلیفوني تماس نیسو، او که چیرې غوښتنه وکړم چې ماته د طیارې یو سیټ ټکټ کړي نو د سفر کولو نه خپله موخه دوی ته تشریح کوم، ځکه دا ښه او نیک ګڼم چې دوئ زما د هر اقدام او عمل په علت پوه ترلاسه کړئ، تر څو د تخیل قوې سره د وسلیدو په صورت کې د مختلفو طریقو په استعمال سره کارونه ترسره کړي.

۲. دا باور ترلاسه کړئ چې د ګروپ ټول غړي د خپلو وظایفو څخه باخبر دي او یو کارکوونکی د نورو کارکوونکو په کارونو کې مهم رول لوبوي.

۳. د ګروپ هر یو غړی حد اقل باید د یو کار بشپړ مسؤل وګڼل شي، تر څو د فعالیتونو ساحه یې په اسانی سره اندازه شي.

بغیر له دې بیا کارکوونکي په ګروپي کارونو کې په کافي اندازه دخالت کوي او وروسته د غلطیو په صورت کې مسؤلیت یې د نورو په غاړه کې اچوي.

۴. کارکوونکي او افراد چې د ښه او صحي کار ترسره کولو په حال کې دي نو ترې مننه وکړئ، هر ګروپي کار د یو اساسي اصل درلودنکی دی چې وایي؛

په عمومي ډول نظارت وکړئ، په ستاینه او مکافات ورکولو کې سخي اوسئ او په پټ ډول عادلانه نیوکې په صورت کې غلطیانې سم او خالیگاوې ډکې کړئ.
دا له یاده مه باسئ چې د ستاینې د کلیماتو اظهارول نه یوازې چې اسانه دي بلکې ډیر غوره او د توجه وړ ثمره هم په لاس درکوي.

۵. غوره مدیران د خپل کار غوره پایلې د خپل کارکوونکو پورې مربوط گڼي، د مثال په ډول که چیرې یو شخص په ښه او کره ډول خپل مسؤلیت ترسره نکړي،مدیر مخکې له دې چې کارکوونکی ملامت کړي نو د نامناسب شخص ټاکنې مسؤلیت خپله اخلي، په کلي ډول د ډیرو غلطیو علت د عدم مناسب خلکو ټاکنه وي نو په دې کې شک نشته چې دې برخه کې مدیر مسؤل نه وي، خو چې کارکوونکی د مدیر په خوښه یو ځانگړي کار ترسره کولو لپاره ټاکل کیږي، نو د ستونزې په صورت کې مدیرهم باید مسؤلیت پرغاړه واخلي.

٦. نیوکه، گیلې، شکایتونه او محکوم کول د دې سبب کیږي چې د کارکوونکي روحیه ضعیفه شي او د هغوی عزت النفس د خاورو سره خاورې شي.
تجربه لرونکي مدیران او د گروپ مشران د نیوکې، گیلې، شکایتونو او محکوم کولو څخه ځان په جدي ډول ساتي او بغیر له کومې وقفې څخه خپل کارکوونکي د هغوی د عمل کولو څخه باخبر کوي، یا په بل عبارت داسې وایو چې تجربه لرونکي مدیران خپل کارکوونکي نه ملامتوي او نه یې محکوموي خو د خپلو کارکوونکو فعالیتونه تر څارنې لاندې نیسي- او د خالیگاوو موندلو څخه وروسته د کارکوونکو څخه غوښتنه کوي د خلا ډگولو لپاره کوښښ وکړي.

۷. دا ټکي له یاده مه باسئ چې اجتماعي اړیکو او مناسباتو کې مقابل جانب سره داسې خبرې اترې وکړئ چې گویا د نړۍ تر ټولو مهم شخص دی.
لکه څنگه چې مخکې هم وویل شو چې گروپي کارونو کې بریا ترلاسه کول دوه شرطونه لري.

**الف:** د ځواکونو او توانایو یوځایوالی

**ب:** ښه او غوره فعالیت او عمل ترسره کول.

# نهم فرمول

## موخه ټاکنه

په ټوله نړۍ کې یو ټاکلی علم د بریالیو اشخاصو د ژوند او د هغوی د نظریاتو له مخې راټول شوی. موخه ټاکنه یا مشخص هدف، د بریالیو اشخاصو د ژوند د کامیابیو لورو ته د رسیدلو او بریا ترلاسه
روښانه او متمرکزې موخې ټاکل ژوند د کامیابیو لورو ته د رسیدلو او بریا ترلاسه
کولو مهم اصل ګڼل کیږي.
تولې څیړنې چې تر نن پورې د بریا په اړه شوي دي، دې پایلې ته رسیدلي چې د
یو روښانه پلان درلودل د دې زمینه برابروي چې ستاسې موخې تحقق ومومي خو
چې دې روښانه پلان کې وخت هم په نظر کې نیول شوی وي، همدارنګه د
یادونې وړ ده چې د بریالیو اشخاصو د ژوند تجزیه او تحلیل هم پورته خبره کوي.
د موخو لرل د دې سبب کیږي چې تاسې په حرکت راشئ، د موخو لرل تاسې ته
انګیزه درکوي او خنډونو سره مبارزه کولو ته مو چمتو کوي.
ښاغلی ای چل هان په دوه دیرش کلنۍ کې یو فقیر سړی و، او سختې ورځې او
شپې یې سبا کولې خو وروسته له هغې څخه یې خپل استعدادونه درک کړل او
هغه یې وپیژندل، په ځان یې سخته تېره کړه، کوښښ یې وکړ چې بالاخره یوه لویه
بریا یې ترلاسه کړه او د پیسو سیلاب پرې راغی، دی په پنځوس کلنۍ کې د
سلګونه شرکتونو مالک شو، نفتي شرکتونو(نفت) مالک شو او په ورځ کې یې درې
میلونه ډالر ګټه کوله.
دې سره سره هر ورځ به دی د خپلې امپراطورۍ ځمکې پراخولې، چې په اویا
کلنۍ کې یعنې د خپل مرګ څخه یو څه وخت مخکې دی په ورځ کې پنځه میلونه
ډالر عاید او ګټه ترلاسه کوله، یو ورځ په یو تلویزون کې یناوال ترې پوښتنه کوي

چې:
ښاغلی هان!
ستاسې د دې لویې بریا تر شاه څوک ولاړ دی؟ ایا امکان لري چې په مختلفو
برخو کې مو خلک ځانته ایډیال ټاکلي وي او د هغو د لارښونو او اصولو څخه مو

پیروي کړي وي؟ که داسې اشخاص مو تاکلي نو موږ ته یې روښانه کړئ چې موږ هم د هغو د اصولو او لارښونو څخه پیروي وکړو؟

هان وروسته د څو ثانیو سکوت څخه وویل چې د بریا ترلاسه کولو لپاره د دوو اصولو څخه پیروي کول لازمي دي.

۱. لومړی دا چې وګورئ چې د هر څه نه مخکې د څه شي غوښتونکي یاست او بیا په همدغه لاره قدم کې پورته کړئ.

۲. د هر شي ترلاسه کولو لپاره د هغې قیمت ادا کړئ چې قیمت یې کوښښ کول او په ځان سخته تیرول دي، د ثروت او شتمنۍ ترلاسه کولو لپاره باید تاسې د سر نه تر پښو پورې د کار کولو علاقه ولرئ، تاسې باید د هغه څه ارزو او هیله ولرئ چې په تر سره کولو یې قادر یې.

خپل کار او کسب سره دومره مینه او علاقه ولرئ چې اوړی او ژمی هم ونشي کړای چې ستاسې د پرمختګ په وړاندې خنډ واقع شي او نه هم تنده او لوږه ستاسې د لارې په سر خنډ شي.

پدغه لاره کې چې تاسې ثابت قدم اخیستل د مقاومت او د خپلو هڅلو سره یو ځای کړئ نو تاسې کولای شئ چې پر مخ پروت هر خنډ له منځه یوسئ.

ښاغلي هان دا هم وویل چې ډیر خلک خپلو موخو ته نه رسیږي او لامل یې دا دی چې دوی په کره او روښانه ډول خپلې موخې نه معلوموي او یا هم سره موخې نلري، په خپل ځان باور نکوي ، دې سره سره هیڅ داسې یو څه نشته چې دوی ځان خواته جذب کړي، حتا هغه کسان چې خپلې غوښتنې تعیینوي هم دوی سره په دې برخه کې مرسته نشي کولای، دوی دا چمتوالی په ځان کې نهویني چې د کوښښونو او سختیو تیرولو په اساس د ثروت، شان، شوکت او د بریا قمیت د زړه له کومې ادا کړي، دغه خلک په ظاهري بڼه د زندان څخه د باندې ژوند کوي خو په احساسي، عاطفي او رواني لحاظ دوی زندانیان دي.

شاغلي هان دې موضوع په اړه نور هم داسې وويل چې په دوه ډیرش کلنۍ کې مې کار او کسب د ماتې سره مخ شو، د هماغې ماتې څخه مې دوه اصول زده کړل.
لومړی وګورئ چې د څه شي ډير غوښتونکې یاست او دوهم دا چې د غوښتل شوي شي قيمت ادا کړئ.

## د ذهني بريا موندنې ميکانيزم ځواکمنول

د انسان ذهن يو ډير مغلق او پيچلې مجموعه ده، د همدې دليل په اساس د نن ورځې دا لوی لوی پرمختګونه حتا کمپيوټر چې د تکنالوژی برخه کې لوی پرمختګ دی خو بيا هم د انسان د ډير کارونو او وظايفو ترسره کولو څخه عاجز دی.
تر دې حده چې تر ټولو کامل او بشپړ ماشينونه په کيفي او کمي لحاظ د مغز او ذهن د سلولونو سره د مقايسې وړ ندي.
په حقيقت کې د بشر ذهن د شتمنۍ او ثروت ترلاسه کولو لپاره د ميلياردونو کلنو کار څخه وروسته بيا هم د انسان ذهن بې جوړې دی يعنې نه ضعيف کيږي.
د ځينو خلکو ذهن د ټولنې او جامعې د فکر تر تاثير لاندې راغلي دی او د ماتې کندې ته غورځيدلي، په دې اساس د اسانه لاره موندلو په لټه کې دي چې ژوند پرې تېر کړي، د دوی ژوند داسې دی لکه يو روبارټ.
په کلي ډول د انسان ذهن د بريا موندنې او د ماته غوښتوونکي ميکانيزم درلودنکی دی، د ماتې ميکانيزم د ډار، لټۍ، سستۍ او زړه تنګوالي په اساس تحريک کيږي پداسې حال کې چې د بريا ميکانيزم د روښانه پلان درلودلو په اساس فعاليږي، خو دا په ياد وساتئ چې د موخو ترلاسه کولو د علاقې، شوق شتون او د ماتې ميکانيزم له منځه وړل ضروري دي
همدارنګه هغه غوښتنه چې ستاسې د باطن څخه پورته کيږي، تاسې ځواکمنوي چې د لټۍ،سستۍ او نورو وسوسو پر وړاندې مبارزه وکړئ.

هغه څوک چې موخه نلري د هغې ژوند داسې وي لکه هغه کښتۍ چې تاویږي را تاویږي خو ځاي ته نه رسیږي او یا داسې یو موټر ته ورته دی چې تاسې یې کنټرول په لاس کې نلرئ او هر خواته چې لاړو تللی به وي، خو موخه لرل تاسې راتلونکې لور ته سوق کوي او ستاسې د ژوند ټولې خواوې تغییروي.

د فکر قاطع والی او یووالی د موخو د روښانه کولو لپاره یو مهم لامل ګڼل کیږي، ګټوونکي خلک په دایمي ډول د قاطع فکر کولو د ځواک څخه برخمن دي، پداسې حال کې چې بایلوونکي بیا زړه نا زړه وي.

په هر حال تاسې باید د هغه غوښتونو په اړه تصمیم ونیسئ، چې ستاسې د باطن څخه راپورته کیږي، تاسې باید د هغه غوښتنو په اړه تصمیم ونیسئ، هر ډول لټي، ځان غولونه او عدم پلان ګذاري د دې سبب کیږي چې تاسې د ناتوانی په جال کې بند پاتې شئ، په حقیقت کې د روښانه اهدافو په اساس تصمیم نیونه د دې سبب کیږي چې ستاسې د ذهن بریا پلټوونکی میکانیزم تحریک شي او په اتوماتیک ډول تاسې سره د خپلو موخو په ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

کارپوهان وروسته د څیړنو څخه دې نتیجې ته رسیدلي دي چې یوازې دوه موجود د بریا پلټولو میکانیزم لري چې یو یې انسان دی او بل یې هم کورنۍ کوتره ده.

که چیرې په دې حقیقت باور نلرئ نو یوه کورنۍ کوتره واخلئ او په یوه پنجره کې واچوئ او د پنجرې شاوخوا د ټوټې پواسطه پوښ کړئ چې کوتره څه شی و نه ګوري او زر کیلو متره یې د خپلې جالې څخه لرې کړئ او بیا یې خوشې کړئ نو وروسته د څو دورو څخه هماغه مستیقمه لاره پیدا کوي او خپلې جالې لورې ته حرکت کوي.

ستاسې مغز هم د همدې ډول میکانیزم څخه برخمن دی نو په دې اساس هر وخت چې تاسې پلان جوړونه کوئ نو ستاسې د مغز پروسس بې له کومې وقفې څخه دا کوښښ کوي چې مناسب چانسونه او فرصتونه ستاسې خواته جذب کړي او د موخو د تحقق لارې چارې پیدا او ستاسې په لاس کې درکړي.

خو که چیري روښانه موخې ونلرئ او یا هم د دې اهدافو تحقق لپاره برنامه او پلان ونلرئ نو پورته میکانیزم څخه بغیر له دې چې ترې استفاده وکړئ همداسې په مغز کې مو پاتې کیږي.

## د موخو ټاکلو په اساس خپل مثبت صفتونه ځواکمن کړئ

ډیر خلک دي چې د استعداد، خلاقیت، مهارت، ځواک او عالي تحصلاتو درلودونکي دي خو یوازې د موخې نه درلودلو په اساس د هیڅ یوې بریا څخه برخمن ندي او ټول عمر عبث تیروي.

هغه کسان کم ندي چې د ماتې لومړۍ پوړۍ یې بیرته بیا د صفر څخه شروع کړې ده، یوازې د دې لپاره چې بریالي شي، په عین حال کې د متمرکزو موخو، بې انتها مینې او د بشپړ علاقه درلودلو په اساس تاسې هم کولای شئ چې بریا ترلاسه کړئ.

بدبختانه ځیني خلک د دېرش کلنۍ څخه تر څلویښت کلنۍ پورې حتا تر پنځوس کلنۍ پورې د موخو د ټاکلو څخه ځان ساتي، یوه بله ډله خلک بیا به ټول عمر کې د موخو ټاکلو او د موخو موندلو څخه عاجز وي، نو لازمه ده چې دې ځای کې دې خبرو ته اشاره وکړم چې بغیر د موخو درلودلو څخه ټول عمر مجبور یاست چې خپل ذهني، روحي او جسمي ځواک د هغه خلکو لپاره مصرف کړئ چې هغوی قاطع او متمرکزې موخې لري.

موخه ټاکنه یو مهم هنردی چې کولای شو هم یې مطالعه کړو او هم یې ترلاسه کړو، حتا د هغه ځه څخه هم مهم دی چې پوهنتون کې مو لوستی وي، حتا د ټولو مهارتونو څخه ارزښتناک دی البته د موخې ټاکنه ډیر سخت کار هم دی خو ټول کولای شي چې خپل ځان لپاره موخې وټاکي نه یواځې بریالي خلک.

په حقیقت کې سستي او لټي هغه دوه لاملونه دي چې بریالي کیدلو مانع ګرځي، نو د موخې د ټاکنې لپاره وخت پیدا کړئ او ورته پلان جوړ کړئ.

## ستاسې د ژوند مهمه طرحه

آيا تر اوسه پورې مو په کره او روښانه ډول خپل غوښتنې ټاکلي دي؟

ستاسې د خوښې تنخوا او عايد څومره دی؟

څه پلان لرئ چې راتلونکې کال کې بايد څومره عوايد تر لاسه کړئ؟

ستاسې د خوښې عايد په يو کال، پنځه کاله او راتلونکي لس کالو کې به څومره وي؟

غوره او بريالي خلک چې د ژوند په هر برخه کې وي خو بيا هم د خپل راتلونکي مالي حلت څخه باخبر وي.

ايا اوسنی حرفه او کسب سره مو مينه لرئ او خپل ټول توان او انرژی پکې مصروفوئ؟

ايا په هغه لاره روان يې چې خپله يې غواړې؟

ايا هغه څه کيږي چې غواړئ شي؟

ايا اراده لرئ چې په ټول عمر کې خپل اوسني کار باندې قناعت وکړئ؟

که ځوابونه مو منفي وي نو ستاسې د خوښې کسب او کار څه شی دی؟ هغه کوم کار دی چې په دايمي ډول يې د ترسره کولواراده لرئ؟

اوس نو ووايئ چې د يو،دوه، درې، څلور... کلونو څخه وروسته بايد کوم کاري موقيعت کې اوسئ؟ او په کومو برخو کې غواړئ نور هم پرمختګ وکړئ؟

کوم ډول ژوند خوښوئ؟ د سلامتيا کومه سطحه غواړئ؟ د کومو اړيکو د ځواکمنيدو کوښښ کوئ؟ د دې غوښتنو ترلاسه کولو لپاره څومره بې قراره يئ؟

پورته پوښتنو ته ځواب ويل ستاسې د ځواک کچه او اندازه معلوموي چې د اهدافو په ظاهر کيدلو کې ښکاري.

هر کله چې د باطني غوښتنو په اساس يو څه غواړئ او د هغې ترلاسه کولو لاره کې کوښښ کوئ نو کولای شئ چې خپلو ټولو هيلو ته ورسيږئ.

## د موخې پر لور اته عملي مرحلې

د لاندې لارښوونو عملي کول تاسې سره مرسته کوي چې تر څو خپلې موخې ترلاسه کړئ.

۱. د اهدافو او موخو ټاکلو لپاره داسې یو ځای کې کښینئ چې شور ماشور نه وي او وګورئ چې په ریښتیا سره د ژوند نه څه غواړئ، داسې زمان او مکان پیدا کړئ چې تاسې ته څوک مزاحمت ونکړي او وګړای شئ چې په ارامه سره فکر وکړئ.

د موخو په ټاکلو کې ستاسې څواک او ښه پلان جوړونه د بریا ترلاسه کولو اصلي وسیله شمیرل کیږي، له بل پلوه د دې مهارت تقویه کول د نورو مهارتونو د څواکمنیدو لامل کیږي.

لکه څرنګه چې مو ویل موخه ټاکنه سخت کار دی، ډیر زیار او ډیر کوښښ ته ضرورت لري، یوازې ٪۵ خلک د موخې موندنې قیمت ادا کوي.

۲. خپلې موخې او د خپل ژوند ارزښتونو سره هماهنګ او برابر کړئ، هر کله چې تاسې د هغه کارونو او فعالیتونو پر لور قدم اخلئ کوم چې ستاسې په باور ارزښتناک دي، نو ستاسې عزت النفس په جوش راځي او ظاهریږي، په دې اساس په لومړي قدم کې خپلو ارزښتونو ته پام وکړئ او له هغې وروسته خپل اهداف وټاکئ چې د ارزښتونو او معیارونو سره برابر وي.

ستاسې عمده ارزښتونه څه دي؟ کوم شیان ستاسې په ژوند کې د ډیر اهمیت درلودنکي دي؟

د کومو شیانو ترلاسه کولو لپاره ژوند کوئ؟ ستاسې د ژوند ارزښتناک ارکان کوم دي؟

ایا ستاسې فعالیتونه ستاسې د ارزښتونو سره برابر دي؟ ایا اوسنی کسب مو ستاسې د معیارونو څخه پیروي کوي؟

ایا دغه کسب او حرفې ستاسې پټ استعدادونه ښکاره کړي دي او ستاسې په وجود کې د خوشحالی او رضایت سبب شوي دي او یا دا چې ستاسې د ژوند د

معیارونو سره په ټکر کې دي او اجازه نه ورکوئ چې ستاسې پټ استعدادونه
ښکاره شي او یا د موخو په ترلاسه کولو کې له تاسې سره مرسته کوي!؟
ما په ځوانی کې ډیر متفاوت کارونه زده کړي خو یو هم زما د خوښی سبب نشو او
نه هم زما د پرمختګ لپاره یو محرکه قوه او انګیزه وه.
کله کله د لټی فضا به دومره ناامیده کولم چې نه پوهیدم کوم کارونه تر سره کړم؟
یو باطني خلا مې حس کړه داسې خلا چې یوازې د مینې په اساس ډک کیږي ،
شاوخوا کسانو زما بې علاقیتوب غنده، کلونه وروسته د ذهن او روح په اصولو
باندې اشنا شوم، له هغې وروسته پوه شوم چې ټول کارونه زما د ارزښتونو سره
همغږي او برابر ندي، هغه ټول خلک چې زما کارونو ته یې د خپلو عینکو په
اساس لیده او هر څه یې د خپلو ارزښتونو او معیارونو په اساس تعریفول، دوی د
دې خبرې د درک څخه عاجز دي چې شتنمي او ثروت یوازې د روښانه هدف او
پلان څخه پیروي کولو په اساس ترلاسه کیږي.
هر کله چې ستاسې موخې ستاسې د علاقې څخه تغذیه شي نو بیا ځان چالاک او
چست احساسوئ بغیر له دې نه چې د ستړیا او بې خوبی په اړه فکر وکړئ خپلې
لارې ته ادامه ورکوئ.
ستاسې موخې د دې سبب کیږي چې سهار وخته د خوب نه راویښ شئ او نسبت
نورو خلکو ته ناوخته ویده شئ، هر څه چې لرې د موخې د ترلاسه کولو په لاره
کې ترې استفاده وکړئ، تر څو خپلې موخې ترلاسه کړئ.
لکه څرنګه چې مو مخکې وویل کله چې تاسې د هغه کار په ترسره کولو کې
بوخت یې چې هیڅ انګیزه نه ایجادوي، ستاسې د رضایت سبب نه کیږي،
ستاسې د روح غوښتنې نه پوره کوي نو غوره دا ده چې د دې کار څخه ژر تر ژره
ځان لرې کړئ، په هر حال د هغه کارونو ترسره کولو نه پیل وکړئ کوم چې تاسې
ورسره علاقه او مینه لرئ او ستاسې عمده او مهمو ارزښتونو څخه بحث کوي، دا
په یاد ولرئ چې دغه کارونه بریالي کیدو لپاره تر ټولو نژدې عمل دی.

د کامیابو خلکو یوه ځانګړنه دا ده چې د خپل ژوند مهم ارزښتونه په ښه ډول پیژني او پوهیږي چې د کومو کارونو ترسره کول د دوی د خوشحالی سبب کیږي او د دوی برعکس ماته خوړونکي خلک د خپلو ارزښتونو څخه ناخبره دي او وي، دوی په دې هم نه پوهیږي چې د کومو کارونو ترسره کول د دوی د خوشحالی سبب کیږي.

په هر حال د خپلو ارزښتونو څخه خبریدل د دې سبب کیږي چې په یو وړاندیز کې خپل معیارونه وڅیړئ او د خپل ژوند مهم او حیاتي مسایلو کې په کره او ارامه ډول خپل تصمیم ونیسئ، نور خلک چې د موخې لرلو د ادابو او اصولو پواسطه ژوند کوي نو هغه لاره ټاکي چې د نورو خلکو لپاره غوره ده، په بل عبارت داسې وایو چې د داسې خلکو ژوند هغه کښتۍ ته ورته دی چې چلوونکی نلري او لورې یې یوازې د باد څپې ټاکي.

**۳.** ژوند نه خوند اخیستل او یو ښه ژوند درلودلو لپاره لازه ده چې روښانه، صریح، حقیقي، معلوم وخت لرونکې او تعریف شوې موخو څخه پیروي وکړئ، نو د داسې موخو د موندلو لپاره یو سپین کاغذ واخلئ او په هغې کې د خپل ژوند غوره موخې پداسې ډول ولیکئ چې ګویا د همدې لیک پواسطه یو شرکت ته د خپلو موخو د تولید امر ورکوئ، دې کار سره ستاسې د ذهن لاشعور برخه د لیکلو تر تاثیر لاندې راځي او هغه ټول خلک او شیان تاسې لورې ته جذبوي چې د موخو د تحقق لپاره ضروري دي، دا په یاد ولرئ چې دا کړنه د موخو په تحقق کې مهم رول لوبوي.

د خپلو سمینارونو په جریان کې مې پورته خبرې خلکو ته کولې، کله به چې سمینار خلاص شو نو یو تعداد خلک به را تلل او دا به یې راته ویل چې موږ په خپل ژوند کې په خپلو موخو او اهدافو باندې په بشپړ ډول پوه یو نو لیکلو ته یې څه ضرورت دی؟

ما به دوی ته داسې ځواب وړاندې کاوه:

که چیرې د کاغذ پر مخ د خپلو موخو لیکلو څخه ځان عاجز بولئ او تاسې نشی کولای چې خپلې موخې په جزوي شکل ولیکی نو یا د خپلو موخو څخه بې خبر یاست او یا هم د خپلو موخو په تحقق کې ویره احساسوئ.

د یو لوی کشف په اساس مې دا ترلاسه کړ، چې د ماتې څخه د خلکو ویره د دې په وړاندې خنډ واقع کیږي چې تاسې خپلې موخې د کاغذ پر مخ ولیکئ، ځکه دوی داسې فکر کوي چې که ځیني موخې تحقق و نه مونده نو د کاغذ پر مخ دغه لیکل شوې موخې په لیدلو سره به د ملامتیا احساس کوئ او په ځان باندې به نیوکې کوئ، په هر حال که چیرې اوس هم ستاسې موخې ذهني دي نو د کتاب دې برخې مطالعه کولو وروسته قلم او کاغذ واخلئ، یوې غاړې کې کېنئ چې شورماشور نه وې او د راتلونکې درېیو څخه تر پنځو کلونو پورې خپلې موخې ولیکئ.

ډیر خلک د کال په لومړیو کې ځانته موخې ټاکي او د اجراء مرحلې ته یې سپاري، کله چې کال اخر ته رسیږي نو ګوري چې ۸۰٪ خپلو موخو ته یې تحقق ورکړی دی.

د دې علمی تعبیر په دې ډول دی چې ستاسې لاشعور ته پروګرامینګ کیږي او ورته حکم ورکول کیږي چې د ټولو فرصتونو څخه د موخو د تحقق لپاره ګټه پورته کړي.

په حقیقت کې د موخو لیکل د مزل لومړی پوړې ده ځکه چې خیالي موخو ته حقیقي جامه وراغوندي او په حقیقت یې بدلوي.

که چیرې وغواړئ چې د خپل موټر سره یو اوږد سفر ته په هغه لاره ولاړ شئ چې وګورئ، که داسې مو ونګړ، نو داسې ځای ته به ورسیږئ چې ستاسې په فکر کې هم نه وو.

د ژوند سفر هم همداسې دی، هر سهار چې د کور نه وځئ نو خپلې موخې مو باید په یو ټوټه کاغذ کې لیکلې وي، هر سهار یې باید تکرار کړئ او بغیر له دې نه

چې ګډوډو کارونو سره لاس او ګرایوان شي نو خپلې لیکل شوې موخې په لاره کې قدم په قدم پرمخ ولاړه شي.

د ورځېنو موخو لیکل د دې سبب ګرځي چې تاسې د یو اندازه نورو موخو سره مخامخ او ځان ورسره یو ځای کړئ او په ټول فکر او تمرکز سره کاروکړئ، دې سره سره تاسې کولای شئ خپل عکس العمل او احساسات د موخو په مقابل کې تجربه کړئ همدارنګه خپل د کمزورۍ ټکي هم پیدا کړئ.

فرض کړئ چې روان کال کې اته میلونه افغانۍ عاید ترلاسه کول غواړئ او وزن مو دوه پنځوس کیلو کې ثابت ساتي نو د هر څه نه مخکې یو کاغذ واخلئ او پرې ولیکئ:

زه په کلني ډول اته میلونه افغانۍ ګټه ترلاسه کوم.

زه دوه پنځوس کیلو وزن لرم.

پام مو وي چې دغه جملې په حال جاري زمانه کې ولیکئ، داسې ولیکئ چې دغه موخه موجوده ده، تحقق موندلی او شتون لري لکه څرنګه چې ما لیکلي.

هرځلې چې تاسې موخې د کاغذ په مخ لیکئ نو دغه برنامه او موخه خپل د ذهن لاشعور برخې ته لیږئ ترڅو د موخو د موندلو میکانیزم تاسې ته د حل لاره وښایي، که چیرې اهدافو لیکولو ته تر یو میاشت پورې ادامه ورکړئ نو دغه یوه میاشت کې به ستاسې پرمختګ ډیر وي نسبت شپږ میاشتو ته.

لکه څرنګه چې مخکې مو هم اشاره وکړه، هر ځل چې تاسې خپلې موخې لیکئ نو ستاسې د ذهن ځواک نور هم زیاتیږي او په نتیجه کې ستاسې د ذهن ځواک د جاذبې قانون د حکم په اساس د موخې د تحقق لپاره فرصتونه او اشخاص جذبوي، په همدې دلیل هر ځل چې تاسې خپلې موخې لیکئ نو دا احساس ترلاسه کوئ چې ستاسې موخې نوې ځلا او روښانتیا ترلاسه کړې ده او د پخوا څخه ډیره اسانه، ډیره ښه او ډیر ستاسې د رضایتمندۍ سبب ګرځي.

د یو ښایسته ګل لیدل ممکن د لومړي ځل لپاره تاسې ته د یوې معجزې په شکل ښکاره شي، خو وروسته چې څو وارې مو ورته وکتل نو بیا ورسره اشنا کیږئ او بیا

تاسو ته د معجزې په شکل نه بلکې طبعي ښکاري، دغه پدیده بیا په لیکنو کې هم صدق کوي، په بل عبارت د هرې میاشتې په اخر کې د ځانګړو موخو په اړه لیکنې کوئ، دغه لیکنه بیا د پورته مثال سره قیاس کوئ، چې دې سره موخې مو د نوی میاشت په لومړیو کې حقیقي او واقعي ښکاري.

۴. جزوي موخې باید و نه ټاکئ چې په معمولي ډول ټاکل کیږي، تاسې باید د مهم او عمده موخو درلودونکې اوسئ، دغه موخې باید ستاسې په ژوند کې ځانګړې ځای ولري.

ځینې خلک پوښتنه کوي چې د دوه عمده موخو درلودونکي کیدای شو؟

زما ځواب منفي دی، هر کله چې دوه موخې په یو ډول ارزښت ولرئ او لومړیتوب هم یکې نشي ټاکلی نو کله چې دغه فکر په عمل بدلوئ بیا په هغه ډول چې باید بدل شي نه بدلیږي.

په دې اړه یو کتاب وایي چې؛

هغه کس چې ذهن یې په دوو مختلفو ځایونو کې مصروف وي او په دوو مختلفو برخو باندې تمرکز لري نو د ژوند په ټولو برخو کې به زړه نازړه او غیرې ثابت اوسي.

عمده او مهمې موخې د نورو موخو محور دی او دا داسې موخي دي چې د ژوند ټولو لوریو ته مو تغییر ورکوي.

د محوري موخو ټاکلو لپاره لومړی باید د خپلو موخو لړلیک پر مخ کیږدئ او له ځانه وپوښتئ چې د کومې موخي تحقق د دې نورو موخو د تحقق لپاره تاسې سره مرسته کولای شي؟

ځوانان اکثراً مالي موخو ته توجه کوي، ممکن ستاسې موخه یو ښه کار پیدا کول وي یا هم د خپل خوښې په اساس د یوې اړیکې ټینګول وي او یا هم دا چې د ځان سلامتیا په برخه کې محوري موخې وټاکئ، په هر حال محوري موخه درلودل ستاسې په بدن کې د زیار او د جاذبې د ډیروالي سبب کیږي ځکه دا هغه موخه ده چې ډیره ورسره مینه لرئ او ډیر یې غواړئ.

دا ډیره مهمه ده چې مهمې او کلیدي موخې ستاسې په ذهن باندې اقتدار ولري او واکمن اوسي، داسې واکمن وې چې که چیرې یو کس په نیمه شپه کې تاسې د خوب نه راپاڅوي او له تاسې پوښتنه کوي چې ستا عمده موخه څه شی دی نو تاسې باید په روښانه ډول خپله عمده موخه بیان او تعریف کړئ.

دا په یاد ولرئ چې هر ډول لټي او سستي د موخو د تحقق په وړاندې خنډ گرځي، انسان ته د حقارت احساس پیدا کوي.

ستاسې عمده او مهمه موخه باید د لاسته راوړلو وړ وي، یو امریکایي متل دی چې وایي هرهغه شی چې اندازه یې نیول کیږي نو په قطعي ډول تحقق مومي.

هغه څه چې د لاسته راوړلو وړ نه دي هغې ته هدف او موخه نشو ویلی او هغه څه چې د لاسته راوړلو وړ دي هغې ته موخه او هدف ویلی شو، همدارنگه مهمې موخې مو باید حقیقي وي نه مجازي، دې سره سره تاسې باید خپلې مهمې عمده موخې د امن او سکون چهاردیوالۍ نه وباسئ او ترلاسه کولو لپاره یې هڅه وکړئ، زیار وباسئ تر څو ستاسې باطني استعدادونه زرغون شي او یو نوی څپرکی ستاسې په وړاندې خلاص کړي.

۵. تاسې باید د دې توان ولرئ چې د قصد او نیت په روښنایې کې ځان د موخو تحقق کوونکی وګورئ او په صراحت سره ووایئ چې کومې ګټې ترلاسه کوئ.

د تجربو په اساس پوه شوم چې ځیني خلک د موخو ترلاسه کولو لپاره یو یا دوه دلایل لري خو که چېرې د موخو ترلاسه کولو دلایل ډیر وي نو تاسې ته ډیره انرژي او انگیزه درکوي که چیرې دغه دلایل پنځوس شي نو په تاسې کې د ځواک او انرژۍ چینې خوټیږي او بیا هیڅ خنډ نشي- کولای چې ستاسې مخه ونیسي.

جیم رون د دې ټکي ښایست ته اشاره کوي او وایي چې؛

هغه څه چې د موخو د نه ترلاسه کولو لامل کیږي هغه د موخو کموالی نه بلکې د موخو ترلاسه کولو لپاره د دلایلو کموالی دی.

ډیر خلک د مال او شتمنۍ غوښتونکي دي خو که دا پوښتنه ترې وکړې چې ولې غواړې شتمن شې؟
ځواب به یې بې منطقه او احمقانه دلایل وي مثلا وایي چې که شتمني مې ترلاسه کړه نو کار او کسب پریږدم او د نړۍ هېوادونو کې چکرې وهم خو له دې بې خبر دی چې همدا دلیل د دې شتمني خلاصوي.
۶. د مهمو او عمده موخو ټاکل د ژوند لومړۍ موخه ده.
یعنې د عمده او مهمې موخې ټاکل د ژوند کولو لومړۍ موخه ده، د ټاکنې لپاره یې پخپل باطن کې فکر وکړئ او د ژوند کولو لپاره یوه معنا او دلیل پیدا کړئ، د فکر څخه وروسته د دې په اړه هم څو کرښې ولیکئ چې کوم بدلون او تغییرات په خپل ژوند کې نه غواړئ.
د ۹۵٪ خلکو څخه زیات خلک یوازې یو تش نظر هم نلري چې د څه لپاره ژوند کوي او د ژوند موخه یې څه ده!
که چیرې تاسې د دې ډول خلکو له جملې څخه یاست نو د عمده او مهمو موخو موندلو ته د فعالیتونو په سر کې ځای ورکړئ او بغیر له کومې وقفې نه د وخت په تیریدو سره د موخو څېړنو ته ادامه ورکړئ او هېڅکله هم د زیار او کوښښ نه لاس مه اخلئ.
۷. د خپلو موخو اجرائیوي پلان په تفصیل سره واضح کړئ او ټولې موخې مو په میاشتني، اوونیزو او ورځنیو فعالیتونو باندې تجزیه کړئ، خپل موخې د ورځنیو کارونو سره برابر او همغږې کړئ تر څو هر ورځ یو قدم پر مخ ولاړ شئ.
۸. دا په یاد ولرئ چې د موخې موندنه یعنې د اوسني موقف او کاري ساحې څخه د خپلې خوښې کاري ساحې لوري ته د حرکت کولو په معنا ده، هر څومره چې د موخې ټاکنې ته یا موخې موندنې ته ډیر وخت ورکړئ نو په هماغه اندازه تجربه ترلاسه کوئ.
د موخو د ترلاسه کولو اجرائیوي برنامه ستاسې د بریا ضامن ده، یوازې موخه د بریا ترلاسه کولو لامل نشي کیدای بلکې د مختلفو لارو په اوږدو کې لازم

خپلې موخې ترلاسه کړئ او بریا ته ورسیږئ.

په دې کې شک نشته چې هیڅوک بغیر د نقشې څخه کور نه جوړوي څکه که چیرې د غوره تعمیراتي محصولاتو او غوره معمار تاسې سره وي او نقشه ونلرئ نو بیا هم د ښه او غوره خوب درلودلو خوب مه ګورئ، خو یو عادي معمار هم کولای شي چې د نقشې په اساس یو غوره کور جوړ کړي، دغه قضیه د موخو په تحقق کې هم صدق کوي.

په بل عبارت داسې وایو چې د ذهن د استعدادونو لازم څواک شتون سره سره که موخه او اجرائیوی پلان ونلرو نو د یو ښه او غوره ژوند درلودونکی نشو کیدای.

د غوره موخې او اجرائیوي پلان نه درلودل د دې سبب ګرځي چې ټول عمر د هغه خلکو په خدمت کې تیر کړو چې روښانه موخې او غوره اجرئیوي پلان درلودونکي دي.

که چیرې د یو هدف په اړه فکر وکړئ او ځان ورته چمتو کړئ، تاکیدي او تشویقي عبارات تکرار کړئ او خپلې موخې داسې انځور کړئ چې ګویا مخکې له مخکې یې تحقق موندلی، چې دې سره به یوه لویه او محرکه قوه ستاسې په بدن کې پیدا کیږي، دغه څواک کولای شي چې ستاسې مینه او مستې زیاته کړي او تاسې دې ته اړ کړي چې د سکون او ارامۍ دیوالونه پریږدي او کوښښ وکړئ،زیار اوباسئ تر څو هغه موخې چې یوازې خیالي وي، په ښکاره او حقیقي ډول یې ترلاسه کړئ، که چیرې غواړئ په کلني ډول ۷ میلونه افغانی عاید ترلاسه کړي نو د ځان سره ووایئ چې: زه په کال کې ۷ میلونه افغانی عاید لرم.

د پورته عبارت د تکرار سره خپلو هیلو ته په خپل روح کې ځای ورکړئ او ځانګړی ځای ورته په نظر کې ونیسئ.

د تاکیدي عباراتو د تکرار په وخت کې په خپل ذهن کې دا انځور جوړ کړئ چې غوره کارونه ترسره کوئ چې کلني عاید یې ۷ میلونه افغانی دي، داسې انځور کړئ چې ۷ میلونه افغانی مو په یو ځل ترلاسه کړې.

زه غوره یم!

او د پورته عبارت په تکرار سره په ذهن کې دا انځور جوړ کړئ چې تاسې غوره او خوشبخته ژوند درلودونکي یاست او د خپل کسب په لوړه رتبه کې کار کوئ.

او د دې عبارتونو په تکرار سره ستاسې ذهن لکه د مقناطیس په شان هغه خلک او حالت جذبوي چې ستاسې د موخو د تحقق لپاره ضروري دي.

داسې احساس به وکړئ چې ټول حالاتو لاسونه سره یو ځای کړي دي چې ستاسې د موخو د تحقق او ترلاسه کیدو لپاره لاره حواره کړي، په دې وخت کې چې کوم کلیمات ستاسې د ژبې څخه جاري کیږي او کوم افعال چې تاسې یې تر سره کوئ، هغه ټول ستاسې د موخو سره همغږي دي.

د تاکیدي عبارتونو د تکرار په وخت کې ځانته دا احساس ورکړئ چې دا خبرې ممکن دي، حد اقل هغه موقتي شکونه خو له ځانه لرې کړئ او د خپل ذهن ټوله انرژي په همدې لاره کې مصرف کړئ.

په یو کتاب کې راغلي دي چې د یوې ذرې په اندازه ایمان او په ځان باور سره کولای شئ چې غر د ځای نه پورته کړئ یا په بل عبارت که د باور یوه زره د علاقې سره یو ځای ځواکمنه کړو او خپل احساس د تاکیدي عبارتونو په قالب کې تکرار کړو نو ناممکنه موخې هم ترلاسه کولای شو.

دا له یاده مه باسئ چې تاکیدي عبارتونه چې څومره تکرار کړئ، څومره پرې فکر وکړئ او څومره چې یې انځورکړئ، په هماغه اندازه دې باورونو ته رسیږي چې د موخو ترلاسه کولو او تحقق موندلو ځواک لري، هر کله چې دا باور مو احساس کړ نو په دې نړۍ کې هیڅ هم نشي کولای چې د موخو ترلاسه کولو نه تاسې منع کړي.

هر کله چې ژوند د اهدافو او موخو پر محور استوار اوسي، د شور او مستۍ لویه سرچینه تاسې ته درکوي، دا له یاده مه باسئ چې انګیزه او خلقت بغیر د موخې څخه ممکنه نده. کله کله د رادیویي برنامو د ثبت په وخت ځیني خلک له مانه پوښتنه کوي چې څنګه کولای شو لټي او سستي له ځانه لرې کړو او د هغې پر ځای شور او مستې ولرو؟

دغه ډول خلکو نه چې پوښتنه کوم چې موخه لرې او کنه؟ نو د دوی ځواب منفي وي.

بیا زه ورته وایم چې د موخو نشتون انسان تنبلۍ او لټۍ خواته وړي، که چیرې په دایمي ډول د انګیزه لرونکو موخو درلودونکی نشې، نشې کولای چې دې حالت نه ځان خلاص کړې، هر کله چې تاسو کې د یو شي درلودلو غوښتنه پیدا شوه بیا ستاسې په بدن کې انګیزه او جاذبه پیدا کیږي او تاسې هماغه صحي لوري ته حرکت کوئ، که چیرې تاسې یو لټ او تنبل انسان اوبو ته واچوئ، د څو ثانیو په تیریدو سره دغه لټ انسان د نړۍ په چالاک او پور شور انسان بدلیږي ځکه دغه شخص د یو څه درلودلو غوښتنه کوي چې ژوند ورته وایي، موخې لرل د علاقې او شوق د شتون سبب ګرځي.

تاسې چې هر قدم د خپلو موخو په طرف اخلئ، نور هم د مستۍ او شور احساس کوئ، د عزت النفس ځواکمنیدو سره خپل کارونه په چټکتیا سره پر مخ وړئ، په کلي ډول بریالي خلک موخه درلودونکي او موخه موندونکي دي، هر کله چې د خپلو موخو د تحقق لپاره یو قدم اخلي، نور هم ځواک او انرژي ترلاسه کوي او یوه نوې محرکه قوه، یو بله تالنده بریښنا ستاسې په روح، روان او باطن کې ځلیږي او ستاسې علاقې او مینې ته نوره هم لمن وهي او محرکه ځواک یې زیاتیږي.

د موخو تحقق په خاطر د انسان دغه جوش او علاقه د سکروټو سره تشبیه کولای شو چې تاز کیدو او سوځیدو ته ضرورت لري، طبعي خبره ده چې ډیرې موخې ډیرې انګیزې زیږوي او ډیر ځواک تاسې ته په لاس درکوي.

طبیعي خبره ده چې ډیرې موخې د ډیرو انګیزو سبب کیږي او ډیر ځواک تاسې ته درکوي ، یا په بل عبارت د اورګاډي په کوره کې چې څومره مواد سوځي د همدې سوځیدا په اساس دغه اورګاډی د غرونو او سیندونو له منځه تیریږي، په خنډونو باندې برلاسی کیږي او موخې ته رسیږي. غم، خفګان، تنبلي او لټي د موخو د فقدان یا د موخې له منځه تګ سبب کیږي، باید داسې منفي احساساتو څخه ځان لرې وساتئ تر څو موخې مو تحقق ومومي او خوشحاله ژوند ترلاسه کړي.

وروستي څېړنې ښيئ چې امریکا ۸۹٪ سلنه خلک یوازې دې لپاره داګتر ته مراجعه کوي چې دوی داسې احساس کوي چې کوم څه کمی لري خو په حقیقت کې ستونزه دا ده چې دوی هیڅ موخه نه ټاکې، د دې انګیزې نشتون له امله دې واقعي نړی باندې ډیرمتکي وي او هر څه چې دغه اتکا تحدیدوي دوی ته وحشتناک ښکاري ، دوی د رضایت او باطني خوشحالیو څخه برخمن ندي او د فکر اندازه یې هم دومره نه ده چې یو معنا او منظور جذب کړي او د هماغې په اساس خپل ژوند پر مخ بوځي، دوی احساس کوي چې نور څه نلري ، د دوی روحي، معنوي او عاطفي ژوند په ټپه ولاړ دی، په دې اساس دوی د عدم ګټورتوب او ځان عبث شمارولو احساس څخه د تیښتې په خاطر مخدره موادو ته مخه کوي. هو دا د انسان ځانګړنه ده چې راتلونکي ته په فکر کولو ژوند کوي نو باید ژوند کولو لپاره دلیل ولرو او د یوې موخې په لاره کې کوښښ وکړو، بغیر له دې ژوند خپل اصلي مفهوم د لاسه ورکوي.

دلته د دې ټکي یادول ضروري دي چې په ژوند کې چې کومه خوشحالي لري نو دا خوشحالي او د هغه تسلط او اقتدار سره مستیقمه اړیکه لري کوم چې تاسې یې پر ژوند لرئ، برعکس د دې هر کله چې د بهرني اقتدار او بهرني ځواک تر تسلط لاندې اوسئ نو منفي احساسات ستاسې پر وجود مسلط کیږي او تاسې تر خپل برید لاندې نیسي.

موخه ټاکنه او ورځ په ورځ د هغې د تحقق لپاره زیار ویستل تاسې ته دا اجازه درکوي چې په خپل ژوند باندې په اګاهانه ډول تسلط ولرئ اود ژوند اشترینګ په خپل لاس کې ونیسئ.

## د موخې ټاکنې او د خيال د ارامی لپاره لازم شرایط

ربښتيا موږ څنګه کولای شو چې خپل غم او خفګان باندې برلاسي شو؟

د دې احساساتو سره برخورد کولو او د موخو د ترلاسه کولو لپاره اسانه لاره روښانه پلان جوړول او د دې روښانه پلان څخه پيروي کول دي.

حقيقت دا دی چې ستاسې لاشعور يوازې همدومره کولای شي چې ستاسې په فکر باندې کار وکړي، بغير له دې چې منفي او مثبت فکر په نظر کې ونيسي، په دې اساس هر کله چې موږ په خپلو موخو باندې ډير فکر وکړو، طبعاً منفي فکر نه لرې پاتې کيږي، دې ته د اروپوهنې په علم کې د ځايناستي قانون ټاکنې اصطلاح کارول کيږي.

پورته قانون دا حقيقت ثابتوي، هر کله چې تاسې د خپلو مهمو موخو د تحقق لپاره مصروف اوسئ نو هيڅ وخت نه پيدا کوئ چې د نورو په اړه فکر وکړئ او يا هم منفي فکر وکړئ.

يو مشهور فيلسوف يو وخت وويل چې د خلکو د لويوالي او عظمت پيژندلو لپاره وګورئ چې کوم شيان دوئ خفه کوي او د دې شيانو لويوالی خومره دی.

تاسې بايد کوښښ وکړئ چې خپلو موخو ته فکر وکړئ ځکه چې د ماغزو د محرک والي مايع ستاسې افکار دي، چې تاسې د مختلفو شرايطو او مختلفو عادتونو کشف طرف ته هڅوي او ستاسې هېلو ته د عمل جامه وروښني.

يوازې بسنه کوي چې ۲۱ ورځو لپاره خپل ذهن په خپلو اهدافو باندې متمرکز کړئ، خپلو غوښتنو ته پاملرنه وکړئ تر څو ستاسې په باطن کې يو نوی عادت پيدا شي او ټول عمر يې د ځان سره ولرئ يا په بل عبارت داسې وايو چې ۲۱ ورځې خپلو موخو په اړه په دومداره ډول فکر وکړئ چې دې کار سره په قطعي ډول کولای شئ چې خپل شخصت ته تغيير ورکړئ او په ځان کې خوشحالي،ارامي،شور او مستې پيدا کړئ.

د دې څپرکي مهم ټکي په لاندې ډول دي؛

۱. خپلې موخې په روښانه ډول وټاکئ او د تحقق لپاره يې يو روښانه او غوره اجرائيوي پلان جوړ کړئ، البته دغه کار سخت دی او مبارزه کول غواړي نو په همدې دليل لټ او تنبل خلک د دې کار څخه تيښته کوي او خپل ټول عمر بې له موخې څخه تيروي، خپل ژوند تباه او خپلې هيلې په ايرو باندې بدلوي، په هر حال د بريا ترلاسه کولو لپاره بايد موخه درلودنکي اوسئ.

۲. ستاسې په ژوند کې د تحول ټکی به هغه وخت شروع شي چې په دقيق او روښانه ډول خپلې غوښتنې مطرح کړئ او پخپلو غوښتنو باندې ولاړ اوسی، ولاړ اوسيدل مثبت صفت دی چې ستاسې شخصيت د شجاعت، يووالي او شهامت څخه ډکوي.

۳. هغه موخې چې ستاسې ارزښتونو سره برابرې وي د دې سبب کيږي چې ستاسې عزت النفس ځواکمن شي، يوازې هغه وخت به د بريا خوند کتلی شئ چې د خپل عمل کولو په روښانوالي او ځانګړتيا باندې پوه شئ او د هغه شيانو په وړاندې خپل پرمختګ وسنجوئ کوم چې تاسې يې غوښتونکي ياست.

۴. د دې لپاره چې د خپل ذهن لاشعور برخه فعاله کړئ، خپلې موخې په خپل ذهن کې انځور کړئ او تاکيدي، تشويقي عباراتو کې يې مطرح کړئ، د خپلې موخې ټول لورې او زاويې داسې انځور کړئ چې ګويا مخکې تر مخکې يې تحقق موندلی دی.

ټوله ورځ تاکيدي عبارات تکرار کړئ د مثال په ډول

دا کار تر سره کولای شم

زه خوشحال، مست او چالاکه انسان يم

خپل کار په غوره ډول تر سره کوم.

۵. هره ورځ خپلې موخې او اجرائيوي پلان ولولئ او مرور يې کړئ، همدارنګه کوښښ وکړئ چې پدغه برخه کې نوې،غوره او خلاقه لارو څخه کار واخلئ، هر ورځ سهار مخکې له کار څخه د خپل وخت ۳۰ دقيقې د موخو د اجرايیوي پلان د مرور لپاره ځانګړې کړئ.

دغه لنډ وخت ستاسې د ژوند غوره وخت دی چې هره ورځ ستاسو د موخو د څېړنې او مرور لپاره ځانګړی شوی دی.
که چېرې د بریالیو اشخاصو د ژوند حال ته وګورو نو دې ټکي ته رسیږو چې د هغوی عظمت او لویوالی له هغه وخت پیل شوی دی په کوم وخت کې چې دوی د بریا په اړه فکر او زده کړه کولو باندې پیل کړی وو، ډیر خلک شته چې هر ورځ لګه د تېرو ورځو په شکل تېروي، دوی دا چمتوالی نلري چې د یو څه وخت لپاره د کار کولو لاس واخلي او خپلو جاري موخو په اړه فکر وکړي چې په نتیجه کې د دوی ډیرې هیلې مړاوې کیږي او یا هم په نطفه کې مري.
د ورځنې پرمختګ ارزښت دا دی چې دا د باور هغه لاره ده چې په اساس یې د ماتې څخه د ویرې او پر نفس بې باورۍ باندې برلاسي کیږئ.
کیدای شي تاسې له ماتې او خطر منلو نه ویریږئ نو لومړی د تاکیدي عباراتو څخه د استفادې په اساس ځانته ځواک ورکړئ او اعتماد پر نفس مو زیات کړئ او خپلو احساساتو باندې کار وکړئ چې د اعتماد پر نفس او په ویرې باندې غلبه ستاسې په ذات کې پیدا شي، حتا یو کوچنی قدم په دې لاره کې د دې سبب کیږي چې د ماتې څخه ویره کمه شي او ځای یې شور،علاقه او مستي ونیسي.
هو هیڅ څه هم د بریا په ډول بریا نه رامنځته کوي، نو په همدې دلیل هغه خلک چې د بریالیو خلکو عادتونه په ځان کې پیدا کوي، نژدې ده چې بریا هم ترلاسه کړي، ځیني خلکو د ماشومتوب په دوره کې د ډیرو خلکو په شان ناخوالې تیرې کړې وي، همدا دلیل دی چې د هماغه ماشومتوب دورې نه په ځان کې د جد او جهد عادتونه لري او دومره یې دا عادتونه تکرار کړي وي چې تول وجود یې دا عادات مني.
دغه خلک هېڅکله دې ته اجازه نه ورکوي چې د دوی ذهن د نړۍ د حوادثو تر تاثیر لاندې راشي، که چیرې یوه ورځ هغه شرکت ماته وخوري چې دې پکې کار کوي، که چیرې اقتصادي حالت یې خراب شي، که چیرې خپلې پیسې او

مالي حقوق د لاسه ورکړي نو بیا هم پرې تاثیر نه کوي ځکه د بریا عادتونه دوی د هرې پیښې، سستۍ او لټۍ څخه مصؤن ساتي.

۶. ستاسې تر ټولو مهم مسؤلیت دا دی چې تاسې د خپل ژوند عمده، مهمه او ارزښتناکه موخه وټاکئ، نو د دې لپاره لومړی یو ارامه ځای ته اړتیا لرئ چې هلته ولاړ شئ، باطني سکون ځان کې ایجاد کړئ او په ارامۍ او خاموشۍ سره خپله مهمه او ارزښتناکه موخه وټاکئ او د موخو د ټاکنې څخه وروسته یو اجرائیوي پلان ورته جوړ کړئ او بغیر له وقفې څخه د عمل میدان ته ور دننه شئ، د دې موخې د تحقق څخه وروسته د بریا ځانګړنې ستاسې په ذهن کې ثابتیږي او ستاسې په ذاتي عادت باندې بدلیږي، دا بې جهته نه دي چې بریالي اشخاص د یوې بریا څخه وروسته بلې بریا ته لاره مومي ځکه دوی د خپل ذهن لاشعور د بریا په ځانګړنو پروګرامینګ کړي وي چې په نتیجه کې د یو کوچني او اګاهانه زیار په اساس خپلو غوښتنو طرف ته ځي او په ناګاهانه ډول داسې رفتار او خبرې ترې صادریږي چې د بریا د ځانګړنو سره همغږې دي، په هر حال د بریا د ځانګړنو او اصولو د زده کولو سره کولای شئ چې دغه اصولو او ځانګړنو په اساس خپله دوهمه یا دریمه موخه وګرځوئ.

۷. د هر څه مخکې خپلې موخې د کاغذ پر مخ ولیکئ، د لومړیتوب او ارزښت په اساس یې درجه بندي کړئ او وروسته له هغې بیا ځل مهمې او ارزښتناکې موخې وټاکئ او د تحقق لپاره یې یو اجرائیوي پلان جوړ کړئ، داسې پلان جوړ کړئ چې زمان پکې مشخص شوی وي.

د اجرائیوي برنامې فعالیتونه او وظایف په میاشتني، اوونیزو او ورځنیو فعالیتونو باندې طبقه بندي کړئ، که چیرې نن کم مسؤلیتونه پر مخ لرئ نو د همدې نن ورځ نه د عمل میدان ته ښکته شئ او هر ورځ یو بل قدم پورته کړئ، تر څو خپلو موخو او غوښتنو ته ورسیږئ.

# لسم فرمول

## مسؤلیت منل

په دې څپرکي کې غواړم چې د بریا د مهمو او اساسي ابزار باندې بحث وکړم، یعنې د مسؤلیت منل یا مسؤلیت پذیرۍ اصل په اړه بحث کوو، لومړی خو غواړم دا خبره وکړم چې تاسې پخپل ژوند کې راپیښ شوي حوادثو مسؤل یاست، له دې مخکې مې فکر کوه چې موخه ټاکنه د بریا ترلاسه کولو کیلي ده خو د ډیر فکر وروسته دې حقیقت ته ورسیدم چې د ژوند د مسؤلیتونو منل د لویو لاسته راوړنو پیل دی، ځکه د مسؤلیت نه منلو سره انسان د موخې د ټاکلوڅخه هم صرف نظر کوي او ترې تیریږي.

تاسې د خپل ژوند معمار یاست او خپل سرنوشت په خپله ټاکئ، معنا دا چې هر ورځ د ژوند په جلب کنبینئ او پرمختګ لوري ته یې وړئ، په حقیقت کې ستاسې اوسنی موقعیت او کاري ساحه د هغه اعمالو او کړنو حاصل دی چې تر اوسه له تاسې صادر شوي دي.

هر کله چې مو د ژوند ناخوالو د بدلولو لپاره یو لاره لټوله نو هینداړې ته مخامخ ودریږئ او ځانته په خطاب کې ووایئ چې

زه د خپل ژوند مسؤل یم

د ژوند لوی راز په همدې کې پټ دی، پداسې حال کې چې پورته عبارت د څو کلیمو څخه جوړ شوی دی خو ډیر لوی او عظیمه معنا لري دومره لوی لکه د نړۍ په شان.

سره له نن نه ځانته ووایئ چې زه مسؤل شخص یم، د ارادې درلودنکی او د هر کار په تر سره کولو قادر یم.

پورته جمله تر هغه وخته پورې تکرار کړئ چې تاسې خپله یې تاثیر په خپل روح او جسم کې وګورئ، هو تاسې د خپلې نړۍ محور یاست، که چیرې غواړئ چې په خپل ژوند کې د متفاوت اوضاع او شرایطو سره مخامخ شئ نو خپل ځان کې د

تغییر او تحول ابزار ولتوئ، هنري فورد په دې اړه وايي چې هېڅکله ګیله مه کوئ، هیڅ ځای کې د خپل غربت په اړه څه مه وایئ.

د پورته عبارت تفسیر په دې ډول دی چې که چیرې اوسني حالات او شرایط ستاسې په خوښه نه دي نو له دې ځایه پورته شئ او پرمخ ولاړ شئ، د کار او زیار میدان ته داخل شئ او پخپل ژوند کې یو تغییر رامنځته کړئ، که چیرې ځان مو د لټۍ، تنبلۍ او سستۍ په پړو باندې تړلی دی نو چغې مه وهئ او ګیلې هم مه کوئ.

ستاسې ژوند ستاسې دی او هیڅوک نشی کولای چې ستاسې ژوند تېر کړي، هیڅوک نشي کولای ستاسې پر ځای تصمیم او پریکړه ونیسي او هیڅوک نشي-کولای ستاسې په شان ستاسې خیال وساتي.

هغه کسان چې د مسؤلیت منلو چینې نه پوره استفاده کوي، دا عبارت د شونډو لاندې زمزمه کوي ، که چیرې کوم څه چې باید زما په ژوند کې تغییر راولي د هغې ابزار او وسیله یوازې ماسره دي.

په ژوند کې د مسؤلیت منل د ریښتني بلوغ په معنا دی او د دې پرته هیڅ تغییرممکن نه دی، دا قاعده استثناء نلري، خلا نه منوونکې ده چې هېڅکله نشو کولای د دې په خاطر شک زړه کې پریږدو.

خبري کول، عمل کول او د مسؤل شخص په شان په لاره کې تلل په تاسې کې ارامي، شور، مستي او اعتماد پر نفس زیږوي.

طبعي خبره ده چې څومره خپل ژوند په خپل لاس کې ونیسئ نو په هماغه اندازه به ځان سره مینه کوئ، همدارنګه هر کله چې مسؤلیت پذیري ستاسې په لاشعور کې ځانته ځای پیدا کړي، له دې وروسته بیا ستاسې په ورځني عادت باندې بدلیږي او بیا د عمل د ازادۍ څخه برخمن یاست.

د تجارت په نړۍ کې ستاسې د پرمختګ کچه ستاسې د مسؤلیت منلو سره مستقیمه اړیکه لري په بل عبارت داسې وایو چې ستاسې عاید، ستاسې کاري

موقیعت، ستاسې امنیت ، توانايي د هغه مسؤليتونو حاصل دی چې تاسې تېرې پیروي کوئ.

یو ځل امرسون وویل چې د افرادو د عظمت او لویوالي پیژندلو لپاره د هغو د مسؤلیتونو لویوالي ته توجه وکړئ.

د بریالیو اشخاصو په نظر کې مسؤلیت منل د قدرت چینه ده، په حقیقت کې هغه څه چې ګټوونکی له بایلوونکي څخه بیلوي هغه د مسؤلیتونو منل او تېرې پیروي کولو کچه ده.

ګټوونکي د خپل ژوند حالت او شرایط د خپل عمل کولو پورې منحصر. ګني خو بایلوونکي بیا خپل د بدبختۍ کاسه د نورو خلکو او حوادثو په سرماتوي چې په نتیجه کې حقارت او ناکامي په خپله ځانته اخلي، اجازه راکړئ چې وګورم د دې موضوع په اړه روانپوهان څه ډول توپیر وړاندې کوي.

لکه څرنګه چې مخکې مو هم وویل ډیر خلک هغه لاره تاکي چې ساده وي او په چټکۍ سره موخي ترلاسه کړي، هر کله چې دوی د ستونزو سره مخ شوي دي نو د ساده او چټکو لارو څخه د پیروۍ په اساس ستونزې په موقتي ډول حل کوي، کله چې بیا د همدې ستونزو په اساس ماته خوري نو بیا ګناه یې د نورو په غاړه اچوي، هر کله چې موږ نور خلک ګناهګار ګڼو نو دا په دې معنا ده چې موږ د خپلو ستونزو کنټرول نورو ته پرېښوده او د منفي افکارو او بې ارزښتوب احساس ته مو لاره هواره کړې ده.

موږ د هغه څیړونو په اساس چې د منفي افکارو د پیدا کیدو لاملونو په اړه تر سره شوي دي وموندل چې غوسه، خشونت، ویره او نور منفي احساسات او هیجانات د مسؤلیت نه منلو په اساس رامنځته کیږي، په حقیقت کې د نورو خلکو د ګناهګار شمیرلو څخه ځان ساتلو په اساس کولای شو چې د ډیرو منفي هیجاناتو په وړاندې مبارزه وکړو او دغه ډول منفي احساسات د تل لپاره له منځه یوسو.

## د ګټوونکو نښې نښانې او مسؤلیت منل

توماس یو غوره اروا پوه دی، دی وایي چې رواني ناروغیو ټنوم څه شتون نلري، هغه څه چې تر سترګو کیږي هغه د مسؤلیت نه منل دي چې په ډیره کچه په خلکو کې شتون لري.

جان تیم ایلوینز په خپل کتاب کې ( ژوند د بریا لپاره) لیکي چې د ګټوونکي او بایلوونکي تر منځ یوعمده تفاوت موجود دی هغه دا دی چې بایلوونکی د مسؤلیت منلو نه امتناع کوي یعنې مسؤلیت نه مني، اوضاع او شرایط بخت پورې تړلی ګڼي.

پداسې حال کې چې غوره خلک بیا په دې باور دي چې هر څه، هره موضوع او هر فعالیت د هغوی د بطن څخه قدرت ترلاسه کوي، دې سره سره دوی وایي چې د خپلوغوښتنو ترلاسه کول بغیر له دې څخه چې قیمت یې ادا شي ممکن نه دی او د قمیت ورکول د مسؤلیتونو منل دي، هغه خلک چې په بشپړ ډول د ژوند مسؤلیت مني هغه که په هر ساحه کې وي خو په کار کولو باندې به دومره ځان ستړی کوي چې ګویا شرکت یا هم موسئسه یې خپل ملکیت دی.

کله کله چې سمینارونه وړاندې کوم نو اکثراً د حاضرینو څخه پوښتنه کوم چې تاسو کې څو کسان کارفرما یاست؟

تقریباً د ۱۰٪ څخه تر ۱۵٪ سلنه خلکو پورې مثبت ځواب ورکوي، د دې پوښتنې نه زما هدف یوازې دا دی، چې حاضرینو سره مرسته وکړم تر څو دوی د سمینار په جریان کې خپل مسؤلیت منل او خپل د حاکمیت کچه د خپل ژوند په چارو کې معلومه کړي.

هغوی د دې لپاره چې مناسب او غوره ځواب پیدا کړي نو په تمامه معنا زما خبرو ته غوږ نیسي، د سمینار په اخره کې همدا پوښتنه بیا کوم چې څو کسان له تاسې څخه کار فرمایان دي، نو بغیر له دې چې ځواب راکړي زه د حاضرینو د لیدلو د طرز نه پوهیږم چې دې حقیقت ته رسیدلي دي، دوی اوس پوهیږي چې د بل چا لاس لاندې کار کول لویه خطاء ده، حتا د ژوند لویه خطاء هم ورته ویلی شو، ټول

بریالي خلک په خپل مسلک کې داسې کار کوي چې خپله د خپل ځان کار فرمایان دي او خپل کارونه او مسؤلیتونه داسې ترسره کوي چې ګویا د شرکت مالکان دي، دغه ډول خلک خپل ټول مسؤلیتونه مني او په دې لاره کې زیار باسي، د امکان په صورت کې د نورو خلکو مسؤلیتونه هم دی اخلي، د مثال په ډول که چیرته یو کاغذ په ځمکه کې وګوري نو د شرکت صفا کار ته غږ نه کوي بلکې خپله یې د ځمکې څخه پورته کوي، کله چې شرکت ته اشاره کوي نو نه وایي چې د هغوی شرکت بلکې زموږ شرکت وایي، یعنې شرکت خپل ځان پورې تړي، وایي چې زموږ تولیدات.

فرض کړئ چې د شرکت کار فرما لپاره دوه کسان شته، دواړه د یو ډول استعدادونو درلودونکي دي، یو یې بې تفاوته دی، کار ته ناوخته راځي او وخته ځي، سست او لټ دي، اسانه کارونه کوي، خو بل کس په پوره علاقې سره کار کوي او کار ساحې ته هم د وخته راځي، ډیر زیار باسي او د شرکت څخه هم ناوخته وځي، اوس فکر وکړئ چې تاسې کار فرما یا د کارخانې مشر یاست، تاسې ووایئ چې د پورته دوه کار کوونکو څخه کوم یو د ډیرو حقوقو حقدار دی، کوم یو ته بخششي او انعام ورکوئ؟

د دې درک کول ډیر ساده دي او په اسانه پوهیدلی شو چې ځیني خلک په شرکتونو او موسئسو کې د سلسله مراتبو په پورته مراتب کې مقرریږي خو ځیني نور خلک کلونه کلونه کار څخه وروسته بیا هم په هماغه رتبه کې وي ځکه مدیران پوهیږي چې دا د نورو مسؤلیتونو د عهدې نشي وتلی، دا حقیقي خبره ده چې مدیر د ټولو کارکوونکو د کاري ساحې او د کار کولو اندازې څخه باخبر وي، په همدې اساس غوره کارکوونکو ته رتبه ورکوي خو لټ کارکوونکي په هماغه رتبه کې وي او یا یې هم منفک کوي.

مسؤلیت منل زموږ د هر یو کار په عالم کې حاکم دی، تاسې که په هر ځای او هره رتبه کې اوسئ نو لومړی د خپل شخصي خدماتو مدیر یې، په همدې اساس

هر سهار د کار په بازار کې قدم ږدئ او د خپلو خدماتو، تولیداتو، څیړنو، مهارتونو او پانګه اچونه کې په بشپړ ډول مسؤل یې.

## تحول او ودې پورې مربوط مسؤلیت

ډیر خلک په دې باور دي چې په ځانګړې برخه او حرفه کې کره اطلاعات او معلومات ترلاسه کول یوازې په مکتب او پوهنتون کې وي، نورو ځایونو کې زده کړې بندې دي نو په دې اساس د خپلو زده کړیز مراکزو پریښودولو سره د زده کړې دنده هم استاد ته پریږدي، پداسې حال کې چې برجسته او غوره خلک د کار فرما له لورې چمتو شویو زده کړو کې ګډون کولو څخه صرف نظر کولو سره د هیڅ ډول کوښښ څخه لاس نه اخلي او په دې لاره کې هر ډول کوښښ کوي چې د خپل مربوط مسلک په اړه نوي اطلاعات ترلاسه کړي، دوی هغه خلک دي چې ځان د خپلې نړۍ محور او مرکز ګڼي، د خپل کار په ساحه کې د خپل ځان کارفرما وي، د بریا ترلاسه کولو لپاره باید د لنډ او تنګ نظرۍ څخه لاس واخلئ او د نړۍ په شان لوی فکر وکړئ، خپل ځان پخپله ورسوئ، پخپل مسلک کې نوی اطلاعات او پوهه ترلاسه کړئ، خپل مهارتونه پورته یوسئ تر څو وکړای شئ چې د هر کال په تیریدو سره غوره او ارزښتناک خدمات وړاندې کړئ.

بریالي خلک دې پوښتنې ( زما د کار نتیجه تر کومې کچې پورې د منولو وړ ده) ته د ځواب ویلو په اساس خپل د کار کیفیت او کمیت معلوموي.

همدارنګه دوی دا کار غوره ګڼي چې خپلو ټولو توانایيو ته لاسرسی پیدا کړي او د خپلو ټولو ځواکونو او ځانګړنو یو ځای کولو سره باید د خپل کار نتیجه په دایمي ډول تر نظر لاندې ونیسي او پاملرنه ورته وکړي.

که چیرې شرکت کې کار کوئ نو کله کله د ځانه پوښتنه وکړئ چې ولې زما نوم د حقوقو او امتیازاتو په لړلیک کې لیکل شوی دی؟

که چیرې نشئ کولای چې دې پوښتنې ته په اسانۍ سره ځواب ورکړئ نو د هر کار څخه مخکې د خپلو دندو لړلیک په تفصیل سره ولیکئ، بیا د خپل مدیر سره

کښېنئ او خپلو دندو ته لومړیتوب ورکړئ، د دې لپاره چې ستاسې کارفرما له تاسې خوشحاله وي نو خپل ډېر وخت هغه کارونو ته ورکړئ چې کارفرما ته ډېر ارزښت لري.
همدارنګه د ځان نه دا پوښتنه وکړئ چې څنګه کولای شو خپل کسب او کار کې ډېر پرمختګ وکړو؟
دې پوښتنې ته ځواب ویل او د ځواب څخه پیروي کول تاسې د پرمختګ په لاره روانوي او ستاسې د ژوند ټولو لورو ته تغییر ورکوي، د تغییر رامنځته کولو لپاره باید ځانګړو کارونو ته وخت ورکړو.
د حل لارو په اړه فکر کول، راتلونکې ته پام کول د بریالیو انسانانو د ځانګړو ځانګړنو څخه دي، د مسایلو په اړه فکر نه کول او تیر شوي وخت ته پاملرنه کول د بایلوونکو اشخاصو د ځانګړنو څخه دي.

## مسؤلیت منل او د سلامتیا لپاره لاره

په ژوند کې د بریالي کیدلو لپاره لازم دي چې باید د خپل ژوند ټول مسؤلیتونه ومنئ او د هر مسؤلیت څخه انکار کول د منفي احساساتو د رامنځته کیدو سبب کیږي، د مثال په ډول سترس، ژورخفګان، حقارت او داسې نور.
دې سره سره منفي ذهن د دې سبب کیږي چې انسان جسماً هم کمزوری کړي او نورو رواني ناروغیو ته لاره هواره کړي.
زما په نظر د مسؤلیتونو منل د غم، خفګان او منفي ګرایې تر ټولو مهم لامل دی، عزت النفس او مسؤلیت منل داسې دي لکه د یوې سکې دوه مخه ، دواړه مخه د یو بل لپاره لازم او ملزوم دي او یو د بل د ځواکمنیدو سبب کیږي، زموږ بدن لکه د نورو شیانو په شان د باطني فکرونو سرچینه ګڼل کیږي، د مسؤلیتونو نه منل د دې سبب ګرځي چې د منفي ذهني تصوراتو سره خپل بدن په سختو حالتو باندې اخته کړو، نو د همدې دلیل په اساس نن ورځ ډېر ډاکټران خپل مریض څخه د معاینې په وخت کې پوښتنه کوي چې ولې په دې ناروغیو اخته شوی یې؟

د هغه افکارو په واسطه چې د ژبې سر ته یې راوړو او په ذهن کې مو ورته مونږ خای ورکړی دی، دغه افکار یو ډول ناروغی ته لاره هواروي، د مثال په ډول د کار او کوښښ څخه وروسته هغه افکار پخپل ذهن کې ځای پر ځای کوو چې زمونږ ځواکمنتیا د انفولانزا او زکام په مقابل کې کموي او دې ناروغیو ته لاره هواروي چې زمونږ په بدن کې خپره شي، تجربو سره دا هم په اثبات رسیدلې ده چې کله مونږ د چا د خبرو څخه درد وینو، یا د ژوند څخه مو زړه توریږي او یا هم ځان ناتوانه احساس کړو نو طبعي خبره ده چې د طبیعت د معالجه کوونکو ځواکونو څخه د انکار په صورت کې د زړه سرطان او عصبي سکتې ناروغیو ته لاره برابروي.

د تگزاس د سیمنتون ایالت کې څیړونکي دې تکې ته رسیدلي دي، چې د مسؤلیت منل د بدن دفاعي سیستم ته دا فرصت ورکوي چې د سرطان سلولونو سره جنگ وکړي او پرهغې برلاسي شي.

همدارنگه د دې موسسې څیړونکو دا هم موندلي ده چې کوم انسان د مسؤلیت اخیستلو د بار څخه ځان خلاصوي نوهغه ذهنې لاملونو د پاکولو څخه عاجز دي نو دا حالت د سرطان سبب کیږي، او خپل ذهن د سرطان د مرگونې مرض د سلولونو تر تاثیر لاندې راولي.

نن ورځ څیړونکي دې نتیجې ته رسیدلي دي چې د هرې ناروغی تداوی لپاره لومړی باید خپل باطن د کینې او حسد څخه پاک کړو او د سلامت مسؤلیت منل چیرې ونشي کړای چې د کینې او نفرت تارونه وشلوي نو د ژوند مسلم حقوق هیر کړي لکه خوشحالي، مینه او سوکالي.

نو په دې اساس نفرت د خپل زړه څخه وباسي بلخصوص د هغه چا لپاره چې تاسې ته یې ضرر رسولی دی، مینه، محبت او سوکالي ولري.

دې سره خپل ځواک د خپلو موخو د ترلاسه کولو لپاره ذخیره کړي او د خپل ژوند محیط له جهنم څخه په جنت بدل کړي.

هغه څه مو چې دې څپرکي کې زده کړل هغه په لاندې ډول دي.

۱. د مسؤلیتونو منل د انسانانو د مهمو ځانګړنو څخه دي، که چیرې هر څوک د مسؤلیت منلو څخه ځان تېر باسي نو په خپل ژوند کې هیڅ تغییر نشي رامنځته کولی.

۲. د مسؤلیت احساس کول د دې سبب کیږي چې د ژوند پر نورو لورو ډېر کنترول ولري او ډیره مینه ځانته ورکړي.

۳. د نورو خلکو ګناهګار ګڼل د دې سبب کیږي چې خپل روح او روان په منفي احساساتو باندې اخته کړو، د خپل ژوند کنټرول له لاسه ورکولو په اساس خپل نفس په حقارت اخته کړو، په دې اساس د نورو ګناهګار ګڼلو کې ځان حیرانه کړئ، ځان ته ووایئ چې زه مسؤل یم، زه مسؤل یم ، زه مسؤل یم.

په یاد ولرئ چې مسؤل شخص د مسایلو د حل او فصل په اړه فکر کوي، ماضي یې د یاده وتې وي او د راتلونکي په اړه فکر کوي.

په حقیقت کې دوی د مسایلو سره داسې عمل تر سره کوي چې ګویا حل لارو ته رسیدلي دي، نو په دې اساس لومړی د ستونزو ریښه پیدا کوئ او بیا ټول ممکنه حل لارې څیړئ او ترې استفاده کوئ.

۴. انسان د لږو اطلاعاتو او معلوماتو درلودلو سره دې ته خوشحاله وي، چې کارونه په ساده لارو او په چټکۍ سره اجراء کړي، چې په نتیجه کې ممکن کار ترې نور هم خراب شي نو په دې اساس هغه شخص چې د غلطۍ احتمال نه مني او د خپلو غلطیو مسؤلیت په غاړه نه اخلي نو لوی صلاحیتونه او ارزښتناکو موقفونو ته لاسرسی نشي موندی.

۵. په بشپړ ډول د مسؤلیتونو منل لویو لاسته راوړونو ته د لاسرسي د پیل ټکی دی، په بشپړ ډول د ژوند د ټولو مسؤلیتونو منلو لپاره لومړی د ژوند اوسنی حالت او شرایط د خپلو اعمالو ثمره او حاصل وګڼئ.

د یادونې وړ ده چې د ژوند د مسؤلیتونو منل د دې سبب ګرځي چې د نورو خلکو مرسته ځانته جذب کړي او یوه نړۍ خلک د ځان تر څنګ ولري.

د دې لپاره چې د ژوند مسؤلیتونه په غاړه واخلئ نو د ځان نه دا پوښتنه وکړئ چې
کوم کارونه باید د اجراء مرحلي ته ورداندې کړم؟
غواړم چیرته ولاړ شم؟
کوم شیان غواړم د ځان سره ولرم؟
د خپلو موخو ترلاسه کولو لپاره باید کومو مرحلو څخه تېر شم؟

٦. د عاطفي عکس العملونو په اساس په خپلو احساساتو برلاسی شئ او مه پرېږدئ چې حسد او کینه ستاسې په زړونو کې ځای ونیسي، د روښانه ،خوشحاله او ارامه ذهن په اساس خپلو موخو ته پاملرنه وکړئ، نورو ته ښښنه کول او خپل ذهن د نفرت، کینې، خصومت او غوسې څخه پاکول د سالم شخصیت مهمې ځانګړنې دي.

٧. هر ورځ د کار د پیلولو مخکې له ځانه وپوښتئ چې که د دې شرکت ټول کارکوونکي غوره کارکوونکي وي، نو د شرکت موقف به څه ډول وي؟
د مسؤلیت منلو په اساس به د ژوند د ټولو موخو ترلاسه کولو برخه کې ډېر حیران شئ.

د یو مسؤل شخص په څېر عمل کول، قدم پورته کول او د مسؤلو اشخاصو په څیر غوره خبرې کول د دې سبب کیږي چې ستاسې باور، مثبت فکر، عزت او وقار ته ځواکمنتیا ورکړي.

د دې لپاره چې نور خلک د ځېنو مسایلو په مقابل کې ګناهګار ونه ګڼئ او خپله زړورتیا، شخصیت او عزت تر پوښتنې لاندې را نه وړئ، نو لازمه ده چې د نفس څارندوی یعنې د نفس ساتنې ځانګړنه په خپل ځان کې پیدا کړئ.

و من الله التوفیق